



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA MERANJAT II
INDRALAYA SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR

OLEH:

Rachmah Atika Januarti, S.Kep

NIM: 04064822427020

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA MERANJAT II
INDRALAYA SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Ners

OLEH:

Rachmah Atika Januarti, S.Kep

NIM: 04064822427020

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rachmah Atika Januarti

NIM : 04064822427020

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, September 2024



Rachmah Atika Januarti, S.Kep

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH

NAMA : RACHMAH ATIKA JANUARTI

NIM : 04064822427020

**JUDUL : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA MERANJAT II
INDRALAYA SELATAN**

PEMBIMBING

Fuji Rahmawati S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 198901272018032001

(..........)

Mengetahui

Ketua Bagian Keperawatan

Koordinator Program Studi Profesi Ners





Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198306082008122002

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : RACHMAH ATIKA JANUARTI

NIM : 04064822427020

**JUDUL : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGGAM JARI
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI DESA MERANJAT II
INDRALAYA SELATAN**

Laporan Karya Ilmiah Akhir ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Laporan Karya Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Indralaya, September 2024

PEMBIMBING

Fuji Rahmawati S.Kep.,Ns.,M.Kep

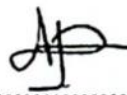
NIP. 198901272018032001

(..........)

PENGUJI I

Putri Widita Muharyani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 198304302006042003

(..........)

PENGUJI II

Juji, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 197605142009121001

(..........)

Mengetahui

Koordinator Program Studi Profesi Ners



Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198306082008122002



KATA PENGANTAR

Assalamualikum Wr. Wb

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Meranjat II Indralaya Selatan”. Penulisan karya ilmiah ini dilakukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Ners (Ns.).

Dalam penyusunan karya ilmiah ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat banyak bantuan, bimbingan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak baik itu secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penulis mampu menyelesaikannya. Oleh karena itu penulis pada kesempatan ini mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep. Selaku Ketua Bagian Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Dhona Andhini, S. Kep., Ns., M. Kep. Selaku Koordinator Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Fuji Rahmawati, S. Kep., Ns., M. Kep. Sebagai pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan saran-saran yang bermanfaat serta semangat dan motivasi dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. Ibu Putri Widita Muharyani, S. Kep., Ns., M. Kep. Sebagai penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.
5. Pak Jaji, S. Kep., Ns., M. Kep. Sebagai penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
6. Seluruh dosen dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan karya ilmiah ini.

7. Rekan- rekan seperjuangan Profesi Ners 2024 yang telah bersuka hati menjadi tempat berbagi dan saling melengkapi dalam proses belajar selama menempuh praktik klinik bersama.
8. Semua pihak yang telah terlibat dalam menyelesaikan laporan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya ilmiah ini masih banyak terdapat kekurangan baik teknik penulisan maupun isinya sesuai dengan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun sehingga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan untuk masyarakat langsung.

Indralaya, September 2024

Penulis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Rachmah Atika Januarti
Tempat/Tanggal Lahir : Kepahiang, 07 Januari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Ayah : Drs. Mahadi CB, M.Pd
Nama Ibu : Asmawati, S. Pd
Alamat : Jl. Geriliya, Gg. Teratai. Pasar Ujung
Kepahiang, Kecamatan Kepahiang,
Kabupaten Kepahiang, Provinsi Bengkulu
Email : rachmahatika@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

Tahun 2006-2007 : TK Dharma Bakti
Tahun 2007-2012 : SD Negeri 03 Kepahiang
Tahun 2012-2015 : SMP Negeri 01 Kepahiang
Tahun 2016- 2019 : SMA Negeri 01 Kepahiang
Tahun 2019-2023 : Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya
Tahun 2024 : Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya

C. Riwayat Organisasi

Tahun 2017-2018 : Sekretaris bidang OSIS SMA Negeri 01 Kepahiang
Tahun 2019-2020 : Anggota Magang Dinas PSDM BEM KM IK FK
UNSRI
Tahun 2020-2021 : Anggota Dinas PSDM BEM KM IK FK UNSRI

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang.....	17
B. Tujuan Penulisan	20
1. Tujuan Umum.....	20
2. Tujuan Khusus.....	20
C. Manfaat Penulisan	21
1. Manfaat Teoritis	21
2. Manfaat Praktis.....	22
D. Metode Penulisan.....	23
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	25
A. Konsep Lansia	25
1. Definisi	25
2. Teori Menua	25
3. Kategori Lansia	29
4. Ciri-ciri Lansia	30
5. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	31
6. Tipe-tipe Lanjut Usia.....	37

B. Konsep Penyakit Hipertensi	38
1. Pengertian Hipertensi	38
2. Etiologi Hipertensi	38
3. Klasifikasi Hipertensi	39
4. Faktor Risiko Hipertensi	40
5. Patofisiologi Hipertensi	42
6. <i>Pathway</i> Hipertensi	45
7. Manifestasi Klinis.....	45
8. Penatalaksanaan.....	46
9. Pemeriksaan Penunjang.....	48
10. Komplikasi	49
C. Konsep Tekanan Darah	52
1. Definisi Tekanan Darah.....	52
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	52
D. Konsep Penerapan Relaksasi Genggam Jari	53
1. Definisi Terapi Relaksasi Genggam Jari	53
2. Tujuan Terapi Relaksasi Genggam Jari.....	54
3. Manfaat Terapi Relaksasi Genggam Jari.....	54
4. Mekanisme Fisiologi Terapi Relaksasi Genggam Jari	55
5. Langkah-Langkah Pelaksanaan Terapi Relaksasi Genggam Jari	57
E. Konsep Asuhan Keperawatan Hipertensi	59
1. Pengkajian	59
2. Diagnosa Keperawatan	61
3. Rencana Keperawatan	62
4. Penelitian Terkait (<i>Evidance Base</i>)	65
BAB III GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN	71
A. Gambaran Hasil Pengkajian	71
B. Gambaran Hasil Diagnosis Keperawatan	74
C. Gambaran Hasil Intervensi dan Implementasi.....	76
D. Gambaran Hasil Evaluasi	83
BAB IV PEMBAHASAN.....	90

A. Pembahasan Kasus Berdasarkan Teori dan Hasil Penelitian.....	90
B. Implikasi Keperawatan	98
C. Dukungan dan Hambatan Selama Profesi	100
BAB V PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nilai Normal Tekanan Darah	40
Tabel 2.2 Rencana Asuhan Keperawatan.....	62
Tabel 2.3 Hasil Telaah <i>Evidence Based</i>	65
Tabel 3.1 Diagnosis Keperawatan pada Klien	74
Tabel 3.2 Hasil observasi tekanan darah sebelum dan setelah pemberian intervensi relakasasi genggam jari	83

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 <i>Pathway Hipertensi</i>	45
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Manuskrip Studi Kasus
Lampiran 2	Asuhan Keperawatan Lengkap 3 Lansia
Lampiran 3	Standar Operasional Prosedur Relaksasi Genggam Jari
Lampiran 4	Jurnal Terkait Aplikasi Intervensi
Lampiran 5	Lembar Konsultasi

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

Karya Ilmiah Akhir, September 2024

Rachmah Atika Januarti, Fuji Rahmawati

Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Meranjat II Indralaya Selatan

(xv, 109 halaman + 5 tabel + 1 skema + 5 lampiran)

ABSTRAK

Pendahuluan : Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan seseorang bisa semakin menurun, sehingga membuatnya jadi rentan mengalami berbagai macam penyakit degeneratif seperti hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu terapi relaksasi genggam jari.

Tujuan : Menerapkan terapi relaksasi genggam jari dalam asuhan keperawatan gerontik dengan hipertensi. **Metode :** Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini menggunakan pendekatan studi kasus pada tiga lansia dengan hipertensi. **Hasil :** Hasil pengkajian didapatkan masalah keperawatan yaitu perfusi perifer tidak efektif. Intervensi yang diberikan yaitu relaksasi genggam jari dilakukan 1 kali dalam sehari selama 10 menit dan dapat diulang sebanyak 3 kali setiap harinya dapat menurunkan tekanan darah pada ketiga pasien kelolaan dengan hipertensi. Didapatkan hasil tekanan darah sebelum diberikan relaksasi genggam jari, pada Ny. M 160/90 mmHg, Tn. Z 175/107 mmHg, Ny. A 150/79 mmHg. Setelah diberikan relaksasi genggam jari, tekanan darah pada Ny. M 139/85 mmHg, Tn. Z 150/73 mmHg, dan Ny. A 148/80 mmHg. **Pembahasan :** Setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari dapat dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Terapi relaksasi genggam jari mampu meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menurunkan saraf simpatis sehingga dapat menurunkan kontraksi jantung dan jantung. Kemudian, pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi sehingga terjadi penurunan tekanan darah. **Kesimpulan :** Terapi relaksasi genggam jari mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Genggam Jari

Referensi : 2015 – 2024

SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTEMENT
NURSING PROFESION STUDY PROGRAM

Final Scientific Paper, September 2024

Rachmah Atika Januarti, Fuji Rahmawati

Application of Finger Grasp Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Meranjat II Village, South Indralaya

(xvi, 109 pages + 5 tables + 1 scheme + 5 attachments)

ABSTRACT

Introduction : As we age, a person's health condition can decline in which it makes him/her, vulnerable to various degenerative diseases such as hypertension. Management of hypertension can be carried out through pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological techniques is finger grasp relaxation therapy. **Objective :** To apply finger grip relaxation therapy in gerontic nursing care with hypertension. **Methods :** The method used in this paper is a case study approach in three elderly people with hypertension. **Results :** The results of the assessment was a nursing problem, ineffective peripheral perfusion. The intervention given was finger-grip relaxation applied 1 time a day for 10 minutes and repeated 3 times each day to reduce blood pressure in the three managed patients with hypertension. The results of blood pressure before being given finger-grip relaxation, in Mrs. M 160/90 mmHg, Mr. Z 175/107 mmHg, and Mrs. A 150/79 mmHg. After being given finger grip relaxation, blood pressure in Mrs. M was 139/85 mmHg, Mr. Z was 150/73 mmHg, and Mrs. A was 148/80 mmHg. **Discussion :** After being given finger grip relaxation therapy regularly, systolic and diastolic blood pressure decreased. Finger grip relaxation therapy was able to increase parasympathetic nerve activity and reduce sympathetic nerves as well as reducing contractions. Then, the blood vessels will experienced vasodilation resulting in a decrease in blood pressure. **Conclusion :** Finger grip relaxation therapy is able to reduce blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Finger Grasp Relaxation Therapy

References: 2015-2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia merupakan mereka yang berada pada kelompok usia rentang usia 60 tahun ke atas (Nasrullah, 2016). Kondisi kesehatan seseorang dapat menurun seiring bertambahnya usia, meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan penyakit degeneratif, yaitu kondisi kesehatan yang disebabkan oleh penuaan jaringan atau organ. Penuaan akan menyebabkan pergantian pada tubuh, pikiran, hubungan sosial, keuangan, dan fungsi tubuh. Perubahan yang terjadi bisa merubah struktur vena besar, yang dapat menyebabkan hipertensi (Kristiawan, 2020).

Hipertensi adalah kondisi akibat darah mengalir dalam tubuh dengan tekanan yang terlalu tinggi secara terus-menerus. Ketika seseorang memiliki hipertensi, tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai ≥ 90 mmHg setelah pengukuran terpisah 2 kali (Marhabatsar & Sijid, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi adalah tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit jangka panjang yang disebut sebagai “*silent killer*” karena sebagian besar penderita tidak tahu bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi sampai mereka menjalani pemeriksaan tekanan darah (Jerome, 2017).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, sebanyak 972 juta atau 26,45% populasi dunia menderita hipertensi, dengan 26,6% laki-laki dan 26,1% perempuan. Pada tahun 2030, tingkat ini diperkirakan akan mencapai 29,2%. Dari 972 juta orang yang menderita hipertensi, 333 juta tinggal di Negara maju, dan 639 juta lainnya tinggal di Negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2020). Berdasarkan data Kemenkes RI (2019) prevalensi kejadian hipertensi hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,95% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun dan 63, 8% usia > 75 tahun.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, jumlah penderita hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2022 adalah 1.979.134 jiwa dengan kota Palembang diprediksi memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi. Dari 17 kota dan kabupaten, Ogan Ilir menempati urutan ke-7 dengan jumlah penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2023). Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir memiliki data yang menunjukkan bahwa penyakit tidak menular yang paling umum dialami oleh penduduk Ogan Ilir adalah hipertensi. Dari hasil profil kesehatan Ogan Ilir tahun 2020, terdapat 65.402 kasus penyakit darah tinggi di wilayah Ogan Ilir. Jumlah kasus hipertensi di wilayah Indralaya pada bulan September tahun 2020 adalah yang tertinggi di Kabupaten Ogan ilir, meningkat tiga kali lipat dibandingkan bulan Agustus tahun 2020 (Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir, 2021).

Berdasarkan hasil survey di Desa Meranjat II didapatkan bahwa banyak lansia di Desa Meranjat II yang menderita darah tinggi dan

mengalami nyeri di kepala bagian belakang, kelelahan, dan sebagian besar mengalami peningkatan tekanan darah. Dari hasil wawancara dengan kader desa dan bidan desa didapatkan bahwa 76,6% lansia dari 250 jumlah kartu keluarga di Dusun I Desa Meranjat II menderita penyakit tekanan darah tinggi.

Penatalaksanaan tekanan darah tinggi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Teknik nonfarmakologis melibatkan pola makan, *exercise*, pengendalian stress, serta relaksasi. Salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah relaksasi genggam jari, atau yang dikenal sebagai *finger hold*. Menggenggam jari adalah salah satu teknik dalam *Jin Shin Jyutsu*. *Jin Shin Jyutsu* adalah teknik akupresur asal Jepang yang membantu mengembalikan keseimbangan energi tubuh melalui pernapasan dan sentuhan tangan sederhana (Irfan et al., 2022). Terapi ini bisa meredakan ketegangan dan emosi seseorang dengan menghangatkan titik-titik energi pada jari tangan. Selain itu, juga dapat menurunkan tekanan darah dengan mengurangi aktivitas saraf simpati. Selain mengurangi rasa sakit, terapi ini juga dapat membuat pernapasan jadi lebih baik dan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah (Agustin et al., 2019)

Teknik relaksasi genggam jari adalah cara mudah dan sederhana untuk merilekskan diri yang dapat dilakukan oleh siapa pun. Teknik ini melibatkan jari tangan dan aliran energi dalam tubuh. Menarik napas dalam-dalam sambil menggenggam jari bisa membantu mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Cara ini bisa membuat titik-

titik energi masuk dan keluar di meridian tubuh kita jari tangan, sehingga bisa memberi rangsangan saat kita memegang sesuatu. Rangsangan akan menuju otak dan saraf di organ yang bermasalah, menghilangkan hambatan pada energi tubuh (Indrawati & Arham, 2020).

Berdasarkan penelitian Surahmawati & Novitayanti (2021), penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dipengaruhi oleh teknik relaksasi genggam jari. Hal ini sesuai dengan penelitian Rosa et al (2023) yang menyatakan bahwa tekanan darah menurun sesudah melakukan terapi genggam jari dan napas dalam selama 3 hari. Penelitian Fadhilah & Maryatun (2022) menunjukkan bahwa terapi genggam jari dan tarik napas dalam dapat mengurangi tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan data di atas dan banyaknya lansia yang menderita hipertensi, maka penulis tertarik dengan melakukan studi kasus. “Penerapan Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Meranjat II Indralaya Selatan”

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penulisan karya ilmiah ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan pada lansia hipertensi dengan menggunakan relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darahnya.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penulisan karya ilmiah ini adalah:

- a. Menyampaikan hasil pengkajian keperawatan pada asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Desa Meranjat II Indralaya Selatan
- b. Menyampaikan diagnosis keperawatan pada asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Desa Meranjat II Indralaya Selatan
- c. Menyampaikan rencana dan implementasi keperawatan pada asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Desa Meranjat II Indralaya Selatan
- d. Menyampaikan deskripsi evaluasi keperawatan pada asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Desa Meranjat II Indralaya Selatan
- e. Menyampaikan hasil telaah *evidence based* di lingkup keperawatan terkait penerapan relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Meranjat II Indralaya Selatan

C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari karya ilmiah studi kasus ini dapat menjadi sumber pembelajaran bagi penulis dalam memahami asuhan keperawatan gerontik dan intervensi relaksasi genggam jari serta memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan gerontik pada lansia dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita Hipertensi

Karya ilmiah ini dapat memberikan informasi kepada penderita darah tinggi termasuk pada kelompok lanjut usia mengenai intervensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan intervensi relaksasi genggam jari.

b. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman konsep dan praktik yang berkaitan dengan praktik keperawatan, khususnya bagi individu lanjut usia dengan tekanan darah tinggi, sehingga dapat memberikan pelayanan yang komprehensif dan berkualitas tinggi.

c. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Karya ilmiah ini dapat menjadi laporan pengajaran analisis yang komprehensif serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi Lembaga Pendidikan Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan memberikan pemikiran tentang perkembangan ilmu keperawatan gerontik.

d. Bagi Pelayanan Keperawatan

Karya ilmiah ini dapat menjadi sumber informasi bagi pelayanan keperawatan mengenai perawatan pasien lanjut usia dengan tekanan darah tinggi dan intervensi relaksasi genggam jari dalam penurunan tekanan darah tinggi.

D. Metode Penulisan

Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah dengan pendekatan studi kasus. Langkah pelaksanaan studi kasus melalui beberapa tahapan:

1. Penentuan topik dan menganalisis teori melalui studi literatur guna memahami permasalahan serta intervensi relaksasi genggam jari yang diberikan kepada klien.
2. Pemilihan klien kelolaan menggunakan standar yang diikuti dan ditentukan sesuai kriteria yang dibutuhkan: tiga orang lansia yang menderita hipertensi di Desa Meranjat II Indralaya Selatan.
3. Menganalisis teori melalui penelitian literatur untuk menyusun rencana keperawatan lansia dengan benar.
4. Menyusun format perencanaan keperawatan yang meliputi pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, perencanaan asuhan keperawatan, implementasi dan evaluasi keperawatan yang berlangsung selama stase keperawatan komunitas.
5. Melakukan pelaksanaan asuhan keperawatan kepada ketiga klien mulai pengkajian hingga evaluasi selama 3 hari asuhan keperawatan.
6. Penegakkan diagnosa keperawatan, tujuan dan kriteria hasil berdasarkan rencana intervensi dan implementasi berdasarkan panduan SDKI, SLKI, dan SIKI.
7. Melakukan analisis pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan tekanan darah tinggi

dianalisis dengan membandingkan hasil praktik di lapangan meninjau 10 artikel literatur yang telah dianalisis menggunakan PICO.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, & Lusiane. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Adrian, S. J. (2019). *Hipertensi Esensial : Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa*. 46(3), 172–178.
- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108–114.
- Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsung*, 3(2), 97–102.
- Aryani, M. L. (2022). *Aplikasi Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Untuk Mengurangi Kecemasan*. Universitas Magelang.
- Asnaniar, W., Emin, W., Asfar, A., Samsualam, Sudarman, Taqiyah, Y., Marinda, N., & Kurniawati, M. (2023). Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(8), 2816–2822.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir 2021. *Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir*, 101. <https://dinkes.oganilirkab.go.id/page/profil-kesehatan-kabupaten-ogan-ilir>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatnya Kualitas Hidup Lansia : Konsep Dan Berbagai Intervensi*. Wineka.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Fadhilah, G. N., & Maryatun. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing (ASJN)*, 3, 89–95. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Fikriana, R. (2018). *Sistem Kardivaskular*. Deepublish.
- Handayani, K. P. (2020). Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah

- Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.442>
- Haniyah, S., & Adriani, P. (2020). *Effectiveness of the Finger Handheld Relaxation and the Self-Tapping Relaxation Technique on Dysmenorrhea Pain in Nursing Students*. 20(Icch 2019), 97–101. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.023>
- Indrawati, U., & Arham, A. H. (2020). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Persepsi Nyeri PPada Post Operasi Fraktur. *Jurnal Keperawatan*, 18(1).
- Irfan, Erviana, Evawaty, & Saputri, S. (2022). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Puttada Kec. Sendana Kab. Majene. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, V(I), 58–66. <http://e-jurnal.stikmar.ac.id/DOI:https://doi.org/>
- Jerome, A. (2017). Expert Consensus Document on Hypertension in The Elderly. *Journal of the American College of Cardiology*.
- Kemendes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2019 Tentang Penanggulangan Kusta*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024* (Jakarta). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan. Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Kemen.
- Kristiawan, A. dan. (2020). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Lansia di Indonesia. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(2), 396.
- Kusumo, M. prasetyo. (2020). *Buku Lansia* (Issue november).
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In *STIKes Majapahit Mojokerto*.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. 283. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>
- Nurhayati, R., Sugiarto, K. B., Effendi, Z., & Fatoni, I. (2023). Efektifitas Terapi Genggam Jari Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Well Being*, 8(1), 15–23. <https://doi.org/10.51898/wb.v8i1.184>

- Nurrahmani, U. (2015). *STOP! Osteoporosis*. Familia.
- PPNI, T. P. S. D. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- Pratiwi, A., Susanti, E. T., & Astuti, W. T. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Sdr. D Dengan Paska Open Reduction Internal Fixation (Orif). *Keperawatan Karya Bhakti*, 6(1), 1–7. <http://ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jkkb/article/view/55>
- Qotrunnada, N. (2023). *Penerapan Pijat Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya*. Universitas Sriwijaya.
- Rosa, K., Noorratri, E. D., & Widodo, P. (2023). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 48–57. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2358>
- Sari, N. P. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hipertensi Yang Dirawat Di Rumah Sakit*. Politeknik Kementrian dan Kesehatan Balikpapan.
- Sasmito, A. B. (2018). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Siregar, R. N. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rs Islam Malahayati Medan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 8(1), 24–28. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4664>
- Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, 1(4), 543–552.
- Sumatera Selatan, D. K. P. (2023). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2023. *Dinkes Provinsi Sumatera Selatan*, xvi+96.
- Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Stethoscope*, 2(1), 39–45.
- Syakiroh, F. (2023). *Penerapan Terapi Tertawa Untuk Menurnkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di PSLU Harapan Kita Indralaya*. Universitas Sriwijaya.
- Untari, I. (2016). *Keperawatan Gerontik: Teori Penuaan, Perubahan Spritual dan Kognitif*. EGC.
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y. C., & Siddique, S. (2021). *Non-Pharmacological Management of Hypertension*. J Clin Hypertens (Greenwich).

- Wahyuni, T., Widajanti, L., & Pradigda, S. F. (2016). Perbedaan Tingkat Kecukupan Natrium, Kalium, Magnesium, dan Minum Kopi Pada Pra Lansia Wanita Hipertensi dan Normotensi (Studi Di Wilayah Kerja Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016) Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v4i2.11927>
- WHO. (2020). *Hearts: technical package for cardiovascular disease management in primary health care*. World Health Organization.
- Wiwik, W., & Sari, D. J. E. (2020). *Keperawatan Gerontik*. Literasi Nusantara Abadi.