

TURNITIN KTI NOP

by Noviana Dwi Ramadani Pare21

Submission date: 25-Jun-2024 09:09AM (UTC+0700)

Submission ID: 2405184591

File name: HASIL_KTI-TURNITIN.docx (320.09K)

Word count: 6402

Character count: 40815

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI
DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD ANDI
MAKKASAU PAREPARE**



**NOVIANA DWI RAMADANI
PO713202211022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
JURUSAN KEPERAWATAN MAKASSAR
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PAREPARE
2024**

ABSTRACT

Implementation of Finger-Holding and Deep Breathing Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients at Andi Makkasau Hospital, Parepare City

(Noviana Dwi Ramadani, 2024)

Parepare Nursing Study Program, Nursing Department, Health Polytechnic, Ministry of Health, Makassar. Supervised by: Muhammad Asikin and Muhammad Nuralamsyah

Hypertension is caused by increased pressure above normal limits. If blood pressure exceeds 120/80mmHg it is called high blood pressure. Finger-holding relaxation therapy is carried out to achieve energy balance in the body because this therapy is an easy method involving hand touching and breathing. Deep breathing relaxation is done frequently, slowly, and slowly in the abdomen. During this process, breathe in with your eyes closed.

The purpose of writing this case study is to see the comparison of blood pressure before relaxing the finger grip and deep breathing and after it is applied.

The method used is descriptive case study research, where two similar cases are described systematically and look at the patient's condition before and after applying therapy.

The results of the case study found that using relaxation therapy, which was carried out for 3 consecutive days and carried out for 30 minutes at each meeting, systolic blood pressure decreased by 15-20 mmHg and diastolic blood pressure decreased by 10-15 mmHg. The application of this therapy can reduce blood pressure.

The conclusion of this case study is that the use finger-holding relaxation therapy and deep breathing can help reduce blood pressure in people with hypertension

Keywords: Hypertension, Deep Breathing Relaxation, Finger-holding Relaxation Therapy.

ABSTRAK

Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare

(Noviana Dwi Ramadani, 2024)

Progtam Studi Keperawatan Parepare Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Makassar. Dibimbing oleh: Muhammad Asikin dan Muhammad Nuralamsyah

Hipertensi disebabkan oleh meningkatnya tekanan diatas batas normal, apabila tekanan darah melebihi 120/80mmHg disebut tekanan darah tinggi. *Terapi relaksasi genggam jari* dilakukan untuk mencapai keseimbangan energi dalam tubuh karena terapi ini adalah bentuk metode yang mudah dengan melibatkan sentuhan tangan dan pernapasan. *Relaksasi napas dalam* dilakukan dengan frekuensi, lambat, dan perlahan pada abdomen. Selama proses ini, menarik nafas dengan mata di pejamkan.

Tujuan pendisian studi kasus ini untuk melihat perbandingan tekanan darah sebelum relaksasi *genggam jari dan nafas dalam dan* setelah diterapkan.

Metode yang digunakan adalah penelitian studi kasus deskriptif, dimana dua kasus yang sama digambarkan secara sistematis serta melihat kondisi pasien saat sebelum dan setelah menerapkan terapi.

Hasil studi kasus ditemukan bahwa penggunaan terapi relaksasi, yang dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dan dilaksanakan selama 30 menit dalam setiap kali pertemuan, tekanan darah sistolik menurun 15-20 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun 10-15 mmHg. Penerapan terapi ini mampu menurunkan tekanan darah.

Kesimpulan dari studi kasus ini adalah penggunaan terapi relaksasi *genggam jari dan nafas dalam* dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Kata kunci : *Hipertensi, Relaksasi Nafas Dalam, Terapi Relaksasi Genggam Jari.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Studi Kasus	4
D. Manfaat Studi Kasus	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi	6
1. Definisi	6
2. Etiologi	7
3. Patofisiologi	8
4. Klasifikasi	9
5. Manifestasi Klinis	10
6. Komplikasi	11
7. Penatalaksanaan	12
B. Konsep Dasar Keperawatan	14
1. Intervensi Keperawatan	14
2. Implementasi Keperawatan	17
C. Konsep Relaksasi Genggam Jari	17
1. Definisi Terapi Relaksasi Genggam Jari	17
2. Tujuan Terapi Relaksasi Genggam Jari	18
3. Manfaat Terapi Relaksasi Genggam Jari	18
D. Konsep Relaksasi Nafas Dalam	19
1. Definisi Terapi Relaksasi Nafas Dalam	19
2. Tujuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	20
E. Pelaksanaan Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam	20
BAB III METODE STUDI KASUS	
A. Jenis Studi Kasus	23
B. Subjek Studi Kasus	23
C. Fokus Studi	24
D. Definisi Operasional	24

E. Instrumen Studi Kasus	25
F. Metode Pengumpulan Data	25
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	26
H. Analisa Data dan Penyajian Data	26
I. Etika Studi Kasus	27
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Studi Kasus	29
B. Pembahasan	33
C. Keterbatasan Studi Kasus	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi tekanan darah menurut WHO	9
Tabel 2 Klasifikasi tekanan darah menurut JNC VII	9

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Genggam Jari	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 Relaksasi Nafas Dalam	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

No.	Istilah	Singkatan
1.	WHO	WorldHealthOrganization
2.	RSUD	RumahSakitUmumDaerah
3.	JNC	JointNationalCommite
4.	ACE	AngiotensinConvertingEnzyme
5.	ARB	AngiotensinReceptorBlocker
6.	CCB	CalciumChannelBlockers
7.	SLKI	Standar Lulusan Keperawatan Indonesia
8.	SIKI	Standar Intervensi Keperawatan Indonesia

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran1 LembarObservasi

Lampiran2 Lembar Konsultasi Bimbingan

Lampiran3 Surat Izin Pengambilan Data di RSUD Andi Makkasau Parepare

Lampiran4 InformedConsent Ny."N" (Persetujuan Menjadi Partisipan)

Lampiran5 InformedConsent Tn."R" (Persetujuan Menjadi Partisipan)

Lampiran6 Penjelasan Mengikuti Penelitian (PSP)

Lampiran7 Rekomendasi Persetujuan Etik

Lampiran8 Surat Izin Penelitian dari Kampus ke DPMPTSP

Lampiran9 Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP ke RSUD Andi Makkasau
Parepare

Lampiran10 Surat Izin Penelitian di RSUD Andi Makkasau Parepare

Lampiran11 Surat Telah Melakukan Penelitian di RSUD Andi Makkasau
Parepare

Lampiran12 Barcode  Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit hipertensi disebabkan oleh meningkatnya tekanan diatas batas normal. Apabila tekanan darah melebihi 120/80 mmHg disebut tekanan darah tinggi. Penyakit kardiovaskular merupakan faktor risiko utama penyebab masalah kesehatan di dunia. Hipertensi disebut juga sebagai penyakit tidak menular. Di Indonesia, penyakit ini menjadi salah satu permasalahan kesehatan saat ini (Syaidah Marhabatsar & Aisyah Sijid, 2021)

Hipertensi merupakan *silent killer* karena tanda dan gejalanya yang seringkali tidak terlihat dan bervariasi pada setiap individu. Hipertensi adalah kondisi yang paling umum ditemui di layanan kesehatan jika tidak diatasi sejak dini dan diobati dengan tepat dan cepat dapat menimbulkan infark miokard, stroke, gagal ginjal hingga menyebabkan kematian. Penderita hipertensi sebaiknya menjaga dan mengontrol tekanan darahnya mengurangi beban penyakitnya. Umumnya, penderita yang mengalami stres dan kesulitan tidur seringkali menderita tekanan darah tinggi (Vikantara et al., 2023)

Berdasarkan data yang dikeluarkan WHO (2019) diketahui bahwa sekitar 26,4% dari penduduk dunia mengalami tekanan darah tinggi yaitu

laki-laki 26,6% dan perempuan 26,1%. Di negara berkembang termasuk Indonesia terdapat sekitar 60% penderita hipertensi.

Menurut data Riskesdas (2018), ditemukan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%, sebanyak 427.218 orang atau 0,67% meninggal akibat hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Di Sulawesi Selatan, hipertensi mencapai angka 28,1%. Di Enrekang dengan tingkat tertinggi sebesar 31,3%, 30,8% di Bulukumba, 30,4% di Sinjai, dan 29,2% di Gowa, diperoleh dari pengukuran usia 18 tahun. Sebesar 10,5%, prevalensi yang dilaporkan petugas kesehatan melalui kuesioner, sehingga 0,2% yang melakukan pengobatan sendiri (Nahar & Nani Hasanuddin Makassar, 2019).

Di kota Parepare pada tahun 2019, hipertensi menjadi urutan pertama dari sepuluh penyakit tidak menular. Hal ini didukung data dinas kesehatan tahun 2019 bahwa jumlah penderita hipertensi 4.304 orang. Pada tahun 2022 terjadi peningkatan sebesar 8.517 orang (Data Dinas Kesehatan Parepare, 2019).

Berdasarkan data tahun 2023 dari rekam medis di RSUD Andi Makassar Parepare angka penderita Hipertensi yaitu 2.042 orang, yang dimana laki-laki terdapat 919 orang dan perempuan terdapat 1.123 orang (Data Rekam Medis RSUD Andi Makassar, 2023).

Terapi genggam jari merupakan teknik Jin Shin Jyutsu yang melibatkan jari dan pernapasan, teknik ini sangat sederhana dan dapat diaplikasikan dengan mudah oleh semua orang. Terapi ini dapat

menurunkan emosi dan ketegangan seseorang, hal ini disebabkan karena terapi ini mampu menghangatkan pada aliran energi yang masuk dan keluar dari meridian jari sehingga tekanan darah dapat menurun karena merangsang fungsi saraf simpatis (Agustin et al., 2019)

Dalam penelitian Fadhilah (2022), disimpulkan bahwa pada individu yang mengalami hipertensi, tekanan darah dapat menurun dengan pemberian terapi relaksasi melalui genggam jari dan teknik nafas dalam. Dapat diketahui bahwa pada awal penelitian sebagian besar responden tekanan darah sistoliknya 145-155mmHg dan diastoliknya 80-100mmHg sebelum dilakukan terapi. Setelah menjalani terapi, tekanan darah responden mengalami penurunan menjadi 130-135mmHg (sistolik) serta 80-85mmHg (diastolik). Dengan demikian, terapi genggam jari dan nafas dalam berpengaruh atau terdapat perbedaan penerapan terhadap perubahan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Berdasarkan yang telah diuraikan diatas, penulis merasa tertarik menyusun studi kasus berjudul "Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Andi Makkasau Parepare"

B. Rumusan Masalah

Bagaimana perubahan tekanan darah sesudah diterapkan relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penderita hipertensi?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Untuk dapat memahami implementasi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk dapat mengetahui tekanan darah pasien saat sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam.
- b. Untuk dapat mengetahui tekanan darah pasien setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam.
- c. Untuk melihat perbandingan tekanan darah saat sebelum dan sesudah relaksasi genggam jari dan nafas dalam diterapkan.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi penulis

Bagi penulis sendiri untuk mengembangkan pengetahuan, pengalaman, dan meningkatkan keterampilan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

2. Pelayanan Rumah Sakit

Sebagai saran untuk tenaga kesehatan, terutama, dalam pengambilan keputusan terkait pelayanan kesehatan, terutama dalam promosi kesehatan terkait hipertensi.

3. **Institusi Pendidikan**

Hasil dari Karya Tulis Ilmiah ini bisa dipergunakan untuk
reverensi penulis berikutnya.

4. **Bagi Mahasiswa**

Hasil dari penelitian ini dijadikan acuan dalam merancang serta
melaksanakan asuhan keperawatan penderita hipertensi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi

1. Definisi

Tekanan darah tinggi merupakan penyebab hipertensi. Normal tekanan darah adalah 120/80 mmHg pada orang dewasa. Umumnya, tekanan darah tinggi didiagnosis apabila mencapai 140/90 mmHg atau bahkan lebih, (Ayu Sahella, 2021).

Hipertensi adalah kondisi dimana meningkatnya tekanan lebih dari 120/80 mmHg, tekanan darah mengalami peningkatan yang tidak normal dan berlangsung terus-menerus dengan pengukuran yang dilakukan secara berulang dengan adanya satu atau lebih faktor risiko yang tidak sesuai dengan pemeliharaan tekanan darah secara normal (Ayu Sahella, 2021).

Thomas Unger (2020) dalam hypertension practice guidelines 2020, hipertensi terjadi ketika tekanan darah 140/90 mmHg, setelah dilakukan beberapa kali pemeriksaan.

2. Etiologi

Ada dua kategori hipertensi berdasarkan penyebabnya yaitu :

a. Hipertensi Primer

Penyebab dari hipertensi primer, sementara belum diketahui dengan pasti. Tetapi, beberapa aspek diperkirakan

berperan dalam pemicu hipertensi primer, termasuk usia, genetik (keturunan), dan stress psikologis. 90% pasien dikategorikan hipertensi primer sementara 10% sisanya dikategorikan hipertensi sekunder (Fajarsari, 2021)

b. Hipertensi sekunder

Kondisi meningkatnya tekanan darah yang penyebabnya dapat diketahui dan terjadi karena beberapa penyakit yaitu:

- 1) Coarctationaorta, yaitu aorta congenital mengalami penyempitan. Penyempitan pada aorta membuat tekanan darah meningkat karena menghambat aliran darah.
- 2) Penyakit parenkim ginjal dan pembuluh darah merupakan penyebab utama dari hipertensi sekunder. Tekanan darah tinggi yang terjadi akibat penyempitan salah satu atau beberapa arteri besar yang mengalir secara langsung ke ginjal berhubungan dengan hipertensi renovaskuler. Sekitar 90% dari kerusakan pada arteri ginjal pada individu yang mengalami tekanan darah tinggi terjadi karena aterosklerosis atau displasia fibrosa (pertumbuhan jaringan fibrosa yang tidak normal). Infeksi, peradangan, serta perubahan fungsi ginjal merupakan gangguan pada parenkim ginjal.
- 3) Penggunaan kontrasepsi hormonal yang mengandung estrogen, seperti pil, dapat menyebabkan hipertensi dengan meningkatkan dilatasi renin-aldosteron. Setelah berhenti

mengonsumsi oral kontrasepsi selama beberapa bulan, tekanan darah akan kembali normal

- 4) Penyakit endokrin dapat mengakibatkan hipertensi sekunder, seperti kelainan pada medula adrenal atau korteks adrenal. Meningkatnya kadar aldosteron, kortisol, dan katekolamin terjadinya karena *Adrenal-mediate hypertension*
- 5) Kelebihan berat badan (obesitas) serta malas berolahraga.
- 6) Stres, tekanan darah cenderung meningkat sementara.
- 7) Peningkatan tekanan vaskuler
- 8) Kehamilan (Buana Dewi, 2019)

3. Patofisiologi

Saat jantung memompa lebih kuat yang mengakibatkan peningkatan cairan setiap detiknya dapat meningkatkan tekanan darah arteri. Tekanan darah meningkat karena arteri yang lebih besar kehilangan elastisitas dan menjadi keras atau kaku, sehingga tidak mampu membesar dan darah mengalir melalui pembuluh darah yang sempit. Hal ini umum terjadi pada orang dewasa dan usia lanjut yang mengalami kekakuan dinding arteri dan penebalan akibat arteriosklerosis.

Saat terjadi vasokonstriksi tekanan darah juga meningkat, yakni penyempitan sementara pembuluh darah akibat stimulasi dari saraf dan hormon didalam darah. Peningkatan tekanan darah terjadi karena peningkatan kadar cairan. Apabila volume darah dalam tubuh

meningkat, ginjal tidak bekerja dengan baik dan tidak dapat mengeluarkan sejumlah air dan garam dari tubuh. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Sebaliknya, tekanan darah akan menurun ketika beban kerja jantung menurun, terjadi pelebaran pada arteri, dan banyak pengeluaran cairan dari aliran darah. Tekanan darah meningkat karena perubahan dalam fungsi ginjal. Apabila ginjal meningkatkan pelepasan air dan garam maka tekanan darah akan menjadi normal karena volume darah menurun. (Fajarsari, 2021)

4. Klasifikasi

Terdapat beberapa jenis kategori tekanan darah yang berbeda.

Tabel 1 Kategori tekanan darah menurut WHO

Tingkatan	Sistolik	Diastolik
Optimal	120mmHg	80mmHg
Normal	130mmHg	85mmHg
Derajat 1 (ringan)	140-159mmHg	90-95mmHg
Derajat 2 (sedang)	160-179mmHg	100-108mmHg
Derajat 3 (berat)	>180mmHg	>110mmHg
Derajat 4 (hipertensi maligna)	>210mmHg	>120mmHg

Sumber : (Fajarsari, 2021)

Tabel 2 Kategori tekanan darah menurut The Joint National Committee (JNC VII) :

Tingkatan	Sistolik	Diastolik
Normal	120mmHg	80mmHg
Prehipertensi	120-139mmHg	80-89mmHg

Hipertensi stage 1	140-159mmHg	90-99mmHg
Hipertensi stage 2	160 atau > 160mmHg	100 atau > 100mmHg

Sumber : (Fajarsari, 2021)

5. Manifestasi Klinis

Penderita tekanan darah tinggi biasanya tidak menunjukkan gejala, sehingga gejala hanya muncul ketika komplikasi terjadi di organ lain misalnya ginjal, otak, mata, serta jantung. Gejala yang paling umum dirasakan meliputi:

- a. Sakit kepala / pusing
- b. Nyeri (kaku) pada tengkuk
- c. Gangguan tidur
- d. Mudah lelah
- e. Sesak nafas
- f. Mata berkunang-kunang

Kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal dapat menjadi penyebab penglihatan kabur. Penderita dengan tekanan darah yang tinggi sering mengalami penurunan tingkat kesadaran karena pembengkakan otak, yang dapat menyebabkan kondisi serius seperti koma. Keadaan ini dikenal sebagai ensefalopati hipertensi, dan membutuhkan perawatan segera (Puspita Sari, 2020)

6. Komplikasi

(Ayu Sahella, 2021) komplikasi yang mungkin terjadi pada orang yang menderita hipertensi, antarlain:

a. Stroke

Stroke disebabkan oleh karena pembuluh darah yang menyuplai darah ke otak mengalami penebalan, yang mengurangi aliran darah ke area tersebut. Penyakit hipertensi kronik juga dapat menyebabkan stroke karena pembuluh darah di luar otak atau pembuluh darah di otak pecah.

b. Infark miokard

Ketika arteri coroner mengalami arterosklerosis, yang mengurangi pasokan oksigen ke otot jantung atau ketika terbentuknya trombus, aliran darah terhambat melalui pembuluh darah yang dapat menyebabkan terjadinya infark miokard. Pada kondisi hipertensi kronis dan ventrikel dapat mengakibatkan iskemia jantung dan pada akhirnya mengakibatkan terjadinya infark karena pasokan oksigen ke miokardium tidak dapat terpenuhi.

c. Gagal ginjal

Tekanan tinggi pada pembuluh darah kecil di glomerulus terjadi karena kerusakan pada ginjal. Kerusakan pada glomerulus dapat menyebabkan perdarahan, kerusakan jaringan, hipoksia dan kematian pada unit fungsional ginjal. Rusaknya glomerulus juga mengakibatkan kehilangan protein melalui urine dan timbulnya tekanan osmotik koloid plasma, yang pada akhirnya menyebabkan pembengkakan (edema) pada penderita dengan hipertensi kronik.

7. Penatalaksanaan

(Ayu Sabella, 2021) penatalaksanaan hipertensi ada dua yaitu :

a. Farmakologis

Pengobatan standar yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi adalah dengan mengonsumsi obat diuretika, golongan penghambatan ACE (AngiotensinConvertingEnzyme), ARB (AngiotensinReceptorBlocker), golongan CCB (Calcium ChannelBlockers) dan obat antihipertensi lainnya, dengan mempertimbangkan kondisi dan riwayat penyakit lain pasien. Pada umumnya, obat hipertensi harus dikonsumsi seumur hidup.

b. Non- farmakologis

Tindakan non-farmakologis merupakan suatu bentuk terapi tanpa menggunakan obat, yang bertujuan untuk mengendalikan hipertensi, baik yang bersifat ringan, sedang, maupun berat. Terapi non-farmakologis meliputi:

1) Pengaturan diet

Diet yang dianjurkan termasuk penerapan pola makan rendah garam karena dengan mengurangi penggunaan garam dapat mengurangi stimulasi sistem renin- angiotensin sehingga dapat menurunkan tekanan darah, pola makan kaya buah dan sayur serta rendah lemak juga dapat mencegah penyakit jantung.

- 2) Dianjurkan bagi penderita hipertensi untuk rutin beraktivitas fisik serta olahraga teratur seperti :
 - a) Olahraga, misalnya jogging dan berenang.
 - b) Waktu latihan berkisar 20 sampai 25 menit di area latihan.
 - c) Sebaiknya, latihan dilakukan 3x dalam seminggu, dan yang terbaik adalah melakukan latihan sebanyak 5x dalam seminggu.
- 3) Edukasi Psikologis
 - a) Teknik relaksasi, mengajarkan klien cara untuk membuat otot dalam tubuh menjadi rileks hal ini merupakan suatu bentuk latihan untuk mengurangi ketegangan atau rasa cemas.
 - b) Pendidikan Kesehatan, untuk menambah pemahaman pasien mengenai hipertensi dan pengobatannya, agar mampu menjaga kesehatan dan mencegah kemungkinan timbulnya komplikasi di kemudian hari.

B. Konsep Dasar Keperawatan

1. Intervensi Keperawatan

Menurut SLKI DPP PPNI (2018) dan SIKI DPP PPNI (2018) indikator keberhasilan dan intervensi keperawatan pada pasien hipertensi yaitu :

a. Nyeri akut

Tujuan : sesudah tindakan keperawatan dilakukan, diharapkan tingkat nyeri berkurang dengan indikator keberhasilan nyeri dapat menurun, pasien tampak rileks, dan meringis menurun.

Intervensi :

- 1) Kaji lokasi dan karakteristik nyeri
- 2) Pantau tingkat nyeri.
- 3) Pantau adanya respon nyeri nonverbal.
- 4) Ajarkan teknik nonfarmakologis agar nyeri berkurang.
- 5) Kolaborasi pemberian analgetik.

b. Gangguan pola tidur

Tujuan : sesudah tindakan keperawatan dilakukan, diharapkan gangguan pola tidur teratasi dengan indikator keberhasilan keluhan pola tidur berubah menjadi baik dan keluhan sulit tidur menurun.

Intervensi :

- 1) Pantau pola aktivitas dan tidur.
- 2) Batasi durasi jam tidur siang, jika perlu.
- 3) Lakukan instruksi agar meningkatkan kenyamanan.
- 4) Beri penjelasan tentang pentingnya tidur yang cukup selama sakit.

c. Perfusi perifer tidak efektif

Tujuan : sesudah tindakan keperawatan dilakukan, aliran darah di pembuluh darah distal akan mempertahankan jaringan membaik

dengan indikator keberhasilan denyut nadi perifer meningkat, tekanan darah membaik, dan warna kulit pucat menurun.

Intervensi :

- 1) Pantau tekanan darah.
- 2) Pantau nadi.
- 3) Pantau pencetus perubahan tanda-tanda vital.
- 4) Dokumentasikan hasil pemantauan.
- 5) Jelaskan tujuan dan prosedur pemantauan.

d. Intoleransi aktivitas

Tujuan : sesudah tindakan keperawatan dilakukan, diharapkan pasien mampu, melakukan aktivitas berdasarkan tingkat kemampuannya, dengan indikator keberhasilan pasien dapat melakukan kegiatan atau aktivitas tanpa meningkatkan tekanan darah, nadi serta pernafasan.

- 1) Kaji tingkat kemampuan aktivitas.
- 2) Pantau lokasi dan ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas.
- 3) Lakukan gerakan, pasif maupun aktif.
- 4) Anjurkan untuk melakukan aktivitas dengan bertahap.

e. Resiko penurunan curah jantung

Tujuan : sesudah tindakan keperawatan dilakukan, diharapkan kemampuan jantung memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh meningkat dengan indikator keberhasilan kekuatan denyut nadi

pada perifer meningkat, kulit pucat atau sianosis mengalami penurunan, dan kondisi tekanan membaik.

Intervensi :

- 1) Pantau tanda dan gejala terjadinya penurunan curah jantung
- 2) Pantau tekanan darah
- 3) Berikan diet jantung yang tepat seperti membatasi konsumsi kafein, kolesterol, dan makanan lemak tinggi.
- 4) Berikan teknik relaksasi untuk menurunkan stres.
- 5) Anjurkan beraktivitas fisik sesuai toleransi.

2. Implementasi Keperawatan

Kumpulan tindakan perawat untuk mendukung pasien dalam proses peralihan dari kondisi kesehatan yang terganggu ke kondisi kesehatan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Proses implementasinya harus difokuskan pada kebutuhan klien, kebutuhan pengobatan, strategi penerapan pengobatan dan faktor lain yang mempengaruhi aktivitas komunikasi (Safitri Siregar, 2022)

C. Konsep Terapi Genggam Jari

1. Definisi

Terapi relaksasi genggam jari dilakukan untuk mencapai keseimbangan energi dalam tubuh karena terapi ini adalah bentuk metode yang mudah dengan melibatkan sentuhan tangan dan pernapasan. Tujuannya adalah mengatur emosi dan menciptakan keadaan relaksasi pada tubuh. Terapi ini merupakan terapi yang

menimbulkan efek rileks dalam tubuh sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Rima Agustin et al., 2019)

Menurut (Fadhilah, 2022) yang menjelaskan bahwa untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan mengendalikan emosi dapat dilakukan teknik relaksasi genggam jari karena sangat mudah dilakukan. Saat melakukan genggam jari dapat memberikan rangsangan secara refleks pada titik refleksi di tangan. Rangsangan ini mengirimkan gelombang atau impuls listrik ke otak. Otak menerima gelombang ini, dan kemudian menuju saraf pada organ tubuh yang terganggu dan diproses dengan cepat, sehingga memperlancar aliran energi didalam tubuh, hal ini membuat tubuh menjadi rileks sehingga tekanan darah dapat menurun.

2. Tujuan

Relaksasi menurunkan tekanan darah, hal ini memiliki efek yang sama dengan obat antihipertensi. Proses ini diawali dengan relaksasi otot polos pada arteri, vena, serta jaringan tubuh lainnya. Ketika otot ini rileks, jumlah norepinefrin dalam darah mengalami penurunan. Keadaan rileks pada otot-otot ini akan mengirimkan impuls ke hipotalamus, menciptakan perasaan kenyamanan pada jiwa dan organ dalam tubuh manusia. Hal ini menghambat aktivitas sistem saraf simpatis dengan mengurangi jumlah hormon epinefrin dan norepinefrin yang diproduksi dalam aliran darah. Tingkat epinefrin dan norepinefrin yang lebih rendah dalam darah, beban jantung memompa

darah akan berkurang, yang akan menyebabkan penurunan tekanan darah (Rima Agustin et al., 2019)

3. Manfaat

Genggaman jari pada tangan dapat meningkatkan sirkulasi energi yang mengalir melalui meridian di tangan. Dengan menarik napas dalam selama melakukan genggaman, aktivitas sistem saraf simpatis dapat berkurang, sehingga tekanan darah turun. Titik-titik meridian di tangan merespon dengan mengirimkan sinyal spontan dalam bentuk gelombang listrik ke otak. Otak kemudian memproses sinyal tersebut dengan cepat, mengirimkannya ke organ-organ yang mengalami gangguan, dan membantu melancarkan aliran energi. Kondisi ini dapat merilekskan tubuh, yang mengakibatkan penurunan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin. Penurunan beban kerja jantung, mengakibatkan tekanan darah menurun. (Rima Agustin et al., 2019)

Beberapa manfaat dari menggenggam jari (Wardhana, 2022 dalam Fatmawati, 2023):

- a. Mengurangi rasa sakit akibat nyeri, ketakutan dan kecemasan.
- b. Mengurangi rasa takut dan cemas
- c. Membuat tubuh jadi nyaman.
- d. Menyejukkan pikiran dan mengatur emosi.
- e. Dapat melancarkan aliran darah.

D. Konsep Relaksasi Nafas Dalam

1. Definisi

Relaksasi napas dalam dilakukan dengan frekuensi, lambat, dan perlahan pada abdomen. Selama proses ini, menarik nafas dengan mata di pejamkan. Hasil dari terapi ini adalah distraksi atau peningkatan fokus dan konsentrasi. Teknik nafas dalam mampu meningkatkan konsentrasi, membantu dalam pengaturan pernapasan, meningkatkan kadar oksigen dalam aliran darah dan membuat pikiran jadi lebih tenang (Sukiswantoi & Rohana, 2022)

Teknik napas dalam dapat meningkatkan oksigenasi dalam darah dan ventilasi paru serta mengurangi rasa nyeri, relaksasi dilakukan dengan cara menarik napas dalam, mengambil napas perlahan dengan menahan inspirasi secara maksimal dan kemudian hembuskan napas dengan perlahan-lahan. (Al Ridha et al., 2023)

2. Tujuan

Tujuan relaksasi napas dalam dilakukan untuk mengatur pola pernapasan, meningkatkan kapasitas diafragma, relaksasi otot meningkatkan, mengurangi rasa cemas, memperlancar aliran udara, dan memperbaiki kekuatan otot pernapasan (Sukiswantoi & Rohana, 2022)

E. Pelaksanaan Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

1. Pasien diposisikan terlentang dan pasien dianjurkan mengontrol pernafasan dan rilekskan otot.

2. Perawat berada disamping pasien, dengan tekanan lembut lakukan relaksasi dengan menggenggam ibu jari.
3. Sekitar 3-5 menit, genggam ibu jari dengan tambahan nafas dalam dengan cara menarik nafas dalam dan tahan hingga 3 hitungan.
4. Selanjutnya hembuskan perlahan dan biarkan tubuh menjadi rileks dan nyaman.
5. Kemudian di lanjutkan ke jari lainnya secara bergantian untuk durasi waktu yang sama.
6. Setelah sekitar 15 menit, lakukan hal tersebut pada tangan yang satu (Sulistiani, 2020)

Gambar1 GenggamJari



Sumber : Abik Abdul, (2020)

Gambar 2 Relaksasi Nafas Dalam



Sumber : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

BAB III

METODE STUDI KASUS

A. Jenis Studi Kasus

Penelitian deskriptif digunakan dalam studi kasus ini untuk menggambarkan kondisi pasien yang menderita hipertensi sebelum dan sesudah menerapkan relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah di RSUD Andi Makkasau Parepare.

Studi kasus ini akan menggambarkan hasil dari menurunnya tekanan darah pada 2 pasien yang menderita hipertensi sebelum melakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam

B. Subjek Studi Kasus

Adapun subjek studi kasus yang digunakan adalah individu yang menderita hipertensi di RSUD Andi Makkasau Parepare dengan indikator yaitu :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi, kriteria untuk menemukan subjek penelitian yang memenuhi kriteria sampel

- a. Pasien yang menderita hipertensi dengan atau tanpa komplikasi
- b. Pasien yang bersedia menjadi responden

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi, menetapkan subjek penelitian yang tidak memenuhi syarat sebagai sampel.

- a. Pasien dengan gangguan dalam komunikasi
- b. Pasien yang mengundurkan diri pada saat penelitian dilaksanakan

C. Fokus Studi

Fokus yang dijadikan titik acuan dalam studi kasus adalah implementasi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

D. Definisi Operasional

1. Hipertensi adalah meningkatnya tekanan lebih dari 120/80mmHg, tekanan darah mengalami peningkatan yang tidak normal dan berlangsung terus-menerus dengan pengukuran yang dilakukan secara berulang dengan adanya satu atau lebih faktor risiko yang tidak sesuai dengan pemeliharaan tekanan darah secara normal (Ayu Sahella, 2021)
2. Terapi relaksasi genggam jari dilakukan untuk mencapai keseimbangan energi dalam tubuh karena terapi ini adalah bentuk metode yang mudah dengan melibatkan sentuhan tangan dan pernapasan. Tujuannya adalah mengatur emosi dan menciptakan keadaan relaksasi pada tubuh. Terapi ini merupakan terapi yang menimbulkan efek rileks dalam tubuh sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Rima Agustin et al., 2019)
3. Relaksasi napas dalam dilakukan dengan frekuensi, lambat, dan perlahan pada abdomen. Selama proses ini, mata di pejamkan saat menarik nafas. (Sukiswantoi & Rohana, 2022)

E. Instrumen Studi Kasus

Adapun instrumen yang digunakan penulis dalam mengumpulkan data pada studi kasus ini adalah lembar observasi, wawancara, dokumentasi dan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

F. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara, data dikumpulkan secara langsung melalui tanya jawab kepada pasien. Pada studi kasus ini penulis menggunakan metode wawancara untuk mengetahui keluhan utama, riwayat keluhan utama dan riwayat kebiasaan sehari-hari pasien

2. Observasi

Observasi, metode pengumpulan data dengan langsung melakukan pengamatan untuk mengetahui perubahan dan aspek-aspek yang akan diteliti. Observasi dilakukan dengan cara pemeriksaan fisik dengan pendekatan inspeksi dan palpasi untuk mengetahui tekanan darah pasien.

3. Dokumentasi

Dokumentasi, pengumpulan data dari dokumen asli. Pada studi kasus ini penulis menggunakan metode dokumentasi untuk mengetahui identitas pasien, nomor rekam medik dan lain sebagainya.

4. Tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam

Tindakan ini merupakan tindakan intervensi keperawatan pada

pasien hipertensi yang diterapkan dengan tujuan membantu menurunkan tekanan darah.

G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus

1. Penelitian akan dilakukan di Ruang Perawatan Bedah Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Parepare.
2. Waktu penelitian direncanakan mulai pada bulan Maret hingga Mei 2024.

H. Analisa dan Penyajian Data

Dalam penelitian ini dilaksanakan analisa data dengan menyajikan fakta kemudian membandingkan dengan teori yang ada.

Setelah dilakukan pengumpulan data, pengolahan dan analisa data disajikan dalam bentuk naratif atau tekstual, kerahasiaan serta identitas pasien ditulis dengan inisial.

I. Etika Studi Kasus

1. Persetujuan (Informed consent)

Bentuk persetujuan yang diberikan sebelum penelitian dilakukan. Proses ini melibatkan penyampaian formulir persetujuan kepada responden, sehingga mereka dapat memahami maksud dan tujuan penelitian serta memahami dampak yang mungkin timbul. Apabila subjek setuju, responden diminta menandatangani formulir persetujuan. Apabila subjek tidak setuju, peneliti harus menghargai keputusan responden.

2. Tanpa nama (Anonymity)

Untuk menjaga kerahasiaan, hanya menggunakan kode atau inisial pada lembar pengumpulan data serta penyajian dalam hasil penelitian. Nama responden tidak dicantumkan dalam lembar alat ukur peneliti.

3. Kerahasiaan (Confidentiality)

Kerahasiaan informasi yang dikumpulkan dari subjek penelitian  dijamin oleh peneliti.

BAB IV

HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Studi Kasus

1. Lokasi studi kasus

Studi kasus ini dilaksanakan di RSUD Andi Makkasau Parepare, dalam rumah sakit ini terdapat ruangan-ruangan yang memiliki peran dan fungsi, khususnya di Ruang Internal atau dikenal juga dengan nama "Ruang Nusa Indah I".

Dalam penelitian studi kasus ini membahas tentang Implementasi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal 14 sampai dengan 16 Mei 2024.

Adapun subjek dari penelitian studi kasus ini terdiri dari 2 orang yaitu Ny."N" dan Tn."R" dengan penyakit yang sama yaitu Hipertensi.

2. Identitas klien

a. Identitas klien 1

Pengkajian dilakukan pada tanggal 14 Mei 2024 jam 11.05 Wita didapatkan hasil identitas klien, klien bernama Ny."N" berumur 59 tahun, jenis kelamin perempuan, beragama Islam, beralamat di Jl. Jend. Sudirman, bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga. Tingkat pendidikan terakhir klien adalah SMA. Klien

masuk Rumah Sakit pada tanggal 14 Mei 2024 dan dirawat di ruang perawatan Nusa Indah 1 dengan diagnosa Hipertensi. Yang bertanggung jawab kepada klien adalah Tn."Y" berumur 61 tahun dan berstatus sebagai suami klien.

b. Identitas klien 2

Pengkajian dilakukan pada tanggal 14 Mei 2024 jam 11.40 Wita didapatkan hasil identitas klien, klien bernama Tn."R" berumur 53 tahun, jenis kelamin laki-laki, beragama Islam, beralamat di Parengki, Kecamatan Suppa, Kabupaten Pinrang, bekerja sebagai Nelayan. Tingkat pendidikan terakhir klien adalah SMP. Klien masuk Rumah Sakit pada tanggal 12 Mei 2024 dan dirawat di ruang perawatan Nusa Indah 1 dengan diagnosa Hipertensi. Yang bertanggung jawab kepada klien adalah Ny."S" berumur 50 tahun yang berstatus sebagai istri klien.

3. Pengkajian

Pasien 1 (Ny."N") riwayat keluhan utama yaitu sakit kepala. Riwayat keluhan sekarang yaitu klien mengeluh nyeri kepala bagian belakang dan tengkuk leher sakit kepala, nyeri ulu hati tembus belakang dan klien tampak lemas dengan TD: 150/100mmHg, Suhu: 36°C, Nadi: 78x/menit, Pernapasan: 18x/menit.

Pasien 2 (Tn. "R") riwayat keluhan utama yaitu klien mengatakan pusing. Klien mengatakan sejak 2 tahun yang lalu telah menderita hipertensi. Riwayat keluhan sekarang yaitu klien

mengatakan lemas seluruh badan dengan TD: 155/100mmHg, Suhu: 36°C, Nadi: 72x/menit, Pernapasan: 16x/menit.

4. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan

Implementasi yang dilakukan pada kedua klien yaitu Ny."N" dan Tn."R" adalah terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk membantu menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

Pada Ny."N" pada tanggal 14 Mei 2024 jam 11.15 sebelum dilaksanakan terapi, dilakukan pengukuran tekanan darah dan hasil yang didapatkan yaitu 150//100 mmHg. Selanjutnya dilakukan implementasi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam sesuai dengan prosedur yakni dimulai dengan menggenggam ibu jari dengan waktu 3 menit dan menganjurkan Ny."N" menarik nafas dalam dan menghembuskan dengan perlahan dan biarkan tubuh menjadi rileks dan nyaman setelah menggenggam ibu jari diteruskan ke jari jari lainnya dengan durasi waktu yang sama, pada jam 15.00 dilakukan kembali pengukuran tekanan darah dan hasil yang didapat tekanan darah Ny."N" yaitu 140/90 mmHg.

Pada Ny."N" pada tanggal 15 Mei 2024 jam 08.40 sebelum dilaksanakan terapi, dilakukan pengukuran tekanan darah dan hasil yang didapat yaitu 140/90 mmHg. Setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi dilakukan pengukuran tekanan darah pada jam 12.30 dan didapat tekanan darah 130/90 mmHg.

Pada Ny."N" pada tanggal 16 Mei 2024 jam 09.30 sebelum dilaksanakan pemberian terapi, dilakukan pengukuran tekanan darah dan hasil yang didapatkan yaitu 130/90 mmHg. Setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi maka dilakukan kembali pengukuran tekanan darah di jam 13.00 dan didapatkan tekanan darah 130/80 mmHg.

Pada Tn. "R" pada tanggal 14 Mei 2024 jam 11.45 Wita sebelum pelaksanaan terapi dilakukan pengukuran tekanan darah dan hasil yang didapatkan yaitu 155/100 mmHg. Selanjutnya dilaksanakan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam sesuai dengan prosedur yakni dimulai dengan menggenggam ibu jari dalam waktu 3 menit dan menganjurkan Tn. "R" menarik nafas dalam dan dihembuskan secara perlahan dan biarkan tubuh menjadi rileks dan nyaman. Setelah menggenggam ibu jari lanjutkan ke jari yang lainnya dengan durasi waktu yang sama. Pada jam 15.20 Wita dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan tekanan darah Tn. "R" yaitu 155/90 mmHg.

Pada Tn."R" pada tanggal 15 Mei 2024 jam 09.00 sebelum dilakukan terapi, dilakukan pengukuran tekanan darah dan hasil yang didapat yaitu 150/90 mmHg. Setelah dilakukan terapi relaksasi maka dilakukan pengukuran tekanan darah pada jam 12.50 dan didapat tekanan darah 140/90 mmHg.

Pada Tn."R" pada tanggal 16 Mei 2024 jam 09.50 sebelum dilaksanakan terapi, dilakukan pengukuran tekanan darah dan hasil

yang didapat yaitu 140/90 mmHg. Setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi maka dilakukan pengukuran tekanan darah pada jam 13.20 dan didapatkan tekanan darah 140/90 mmHg.

B. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penerapan terapi pada Ny. "N" dan Tn. "R" terjadi penurunan tekanan darah. Pada hari pertama tekanan darah tekanan darah Ny. "N" 150/100 mmHg, namun setelah 3 hari berturut-turut dilakukan penerapan relaksasi genggam jari dan nafas dalam, turun menjadi 130/80 mmHg. Namun tekanan darah Tn."R" pada hari pertama yaitu 155/90 mmHg, dan turun menjadi 140/90mmHg setelah dilakukan terapi 3 hari berturut-turut.

Pada Ny."N" dan Tn."R" setelah pemberian terapi, mengalami penurunan. Penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa penggunaan terapi ini efektif bagi penderita hipertensi sekaligus menurunkan tekanan darah. Terapi ini merupakan terapi komplementer yang diyakini dapat meningkatkan perasaan rileks, sehingga menurunkan detak jantung, laju pernafasan serta tekanan darah (Handoyo et al., 2022)

Sesuai penelitian Fadhillah (2022), Hasilnya menunjukkan bahwa pada awal penelitian sebagian besar responden tekanan darah sistolik 145 hingga 155 mmHg dan diastolik 80 hingga 100 mmHg sebelum dilaksanakan terapi. Setelah dilaksanakan terapi, tekanan darah responden menurun, menjadi 130 hingga 135 mmHg (sistolik) dan 80 hingga 85 mmHg (diastolik). Dengan demikian, terapi genggam ini berpengaruh atau

terdapat perbedaan penerapan terhadap perubahan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Sesuai juga dengan penelitian yang telah dilaksanakan Handayani et al (2021), hasil menunjukkan penurunan 144/88 mmHg yang pada awalnya 154/93 mmHg. Yang dimana dapat dikatakan bahwa terapi relaksasi ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian lain Surahmawati et al (2021) menemukan bahwa relaksasi genggam jari dan nafas dalam berdampak pada penurunan tekanan darah dengan penurunan dan post test 151/80 mmHg sedangkan pre testnya yaitu 161/91 mmHg. Relaksasi genggam jari mempengaruhi tekanan darah, mekanismenya yaitu relaksasi otot polos arteri dan vena, yang menyebabkan menurunnya kadar norepinefrin dalam darah. Turunnya hormon menyebabkan berkurangnya kerja jantung dalam memompa darah dan juga turunnya tekanan darah. (Agustin et al., 2019).

Berdasarkan dari teori (Kardiatun et al., 2020) yang menggambarkan teknik relaksasi genggam jari sebagai salah satu cara sederhana agar dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan mengendalikan emosi. Genggaman jari pada tangan dapat meningkatkan sirkulasi energi yang mengalir melalui meridian di tangan. Dengan menarik nafas dalam selama melakukan genggaman, aktivitas sistem saraf simpatis dapat berkurang, sehingga tekanan darah turun. Titik-titik meridian di tangan merespon dengan mengirimkan sinyal spontan dalam bentuk gelombang listrik ke otak. Otak kemudian memproses sinyal

tersebut dengan cepat, mengirimkannya ke organ-organ yang mengalami gangguan, dan membantu melancarkan aliran energi.

Menurut teori (Astutik et al., 2019) saat melakukan genggam jari-jari dan menarik nafas dalam-dalam bisa membantu menurunkan ataupun memperbaiki stres tubuh dan emosional. Dengan demikian, terapi ini memiliki potensi untuk menyegarkan energi yang mengalir masuk dan keluar dari meridian (saluran energi dalam tubuh), dan saat menggenggam memberikan efek rangsangan spontan yang diteruskan ke otak, dan merangsang anggota tubuh yang terganggu, hingga sumbatan pada jalur energi menjadi lancar.

Hasil yang didapatkan peneliti dari kedua pasien setelah penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam menunjukkan bahwa penerapan terapi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

C. Keterbatasan Studi Kasus

Adapun keterbatasan penulis dalam studi kasus ini yaitu :

1. Keterbatasan dalam komunikasi, terkadang terdapat kalimat-kalimat yang kurang dimengerti oleh responden
2. Keterbatasan dapat terjadi didalam meminta persetujuan menjadi responden keluarga/klien ketika tidak ingin dijadikan sebagai responden.
3. Terbatasnya waktu studi kasus sehingga penyusunan karya tulis ilmiah ini masih kurang maksimal dalam pengambilan pengolahan dan

penyajian data sehingga penyajian masih sangat jauh dari kesempurnaan.

*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian studi kasus yang dilaksanakan di Rumah Sakit Andi Makkasau Parepare, penggunaan terapi genggam jari dan nafas dalam dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pelaksanaan terapi genggam jari dan nafas dalam.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Untuk mengontrol tekanan darah masyarakat dengan menggunakan penerapan genggam jari dan nafas dalam secara mandiri. Dengan demikian masyarakat dapat melakukan secara mandiri apabila mengalami peningkatan tekanan darah dan merasa gejala pusing.

2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan untuk menerapkan terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk hasil penelitian yang lebih akurat, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan waktu yang lebih lama dan responden yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 Al Ridha, M., Munawwarah, K., & Habibi, H. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Gampong Meunasah Meucap Kecamatan
- 2 Asikin, M., M. Nuralamsyah., Susaldi. 2016. Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskular. Jakarta: Erlangga.
- 3 Astutik, D., Indarwati, R., & MHas, E. M. (2019). Loneliness and Psychological Well-being of Elderly in Community. Indonesian Journal of Community Health Nursing, 4(1), 34. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12731>
- 39 Ayu Sahella, N. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Tn.P Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Diagnosa Hipertensi Di Desa Tongas Wetan Kecamatan Tongas Probolinggo.
- 36 Buana Dewi, A. (2019). Gambaran Sikap Keluarga Terhadap Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul.
- Data Dinas Kesehatan Parepare. (2019). Laporan Penerapan Standar Pelayanan Minimal (Spm) Kota Parepare.
- 11 Fajarsari, Y. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Hipertensi Pada Jemaah Haji Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotagede I Yogyakarta
- Fatmawati, R. (2023). Penerapan Terapi Finger Hold Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Dengan Systemic Lupus Erythematosus Di Rsup Dr. Sardjito (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- 8 Handayani, K. H., Ida Vitani, R. A., & Kurnia, E. (2020). Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Jurnal Penelitian Keperawatan, 6.
- 7 Handoyo, H., Hartati, H., & Ratifah, R. (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) di Desa Mersi Purwokerto Timur. Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti), 3(1), 1-8.
- 12 Immanuel, J. F., Noveyani, A. E., & Meikalynida, A. (2023). Epidemiologi Deskriptif Hipertensi di Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(1), 148-159.

- 1 Kardiatur, T., Pratama, K., Khair, F., Hartono, H., & Astuti, D. (2020). Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(2), 33-42.
- 2 Nahar, N., & Nani Hasanuddin Makassar, S. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* (Vol. 15).
- 3 Nur Fadhilah, G. (2022). Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing Asjn Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Artikel Info Abstrak.
- 4 PPNI (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- 5 PPNI (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- 6 Puspita Sari, N. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hipertensi Yang Di Rawat Di Rumah Sakit.
- 7 Rima Agustin, W., Rosalina, S., Devi Ardhani, N., Safi T W., & Sarjana Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta, P. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada-Januari*.
- 8 Safitri Siregar, R. (2022). Implementasi Keperawatan Sebagai Wujud Dari Perencanaan Keperawatan Guna Meningkatkan Status Kesehatan Klien.
- 9 Sari, L. D., Elliya, R., & Djamahudin, D. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga. *Journal Of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15-22.
- 10 Sukiswanto, A., & Rohana, N. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Pada Penderita Hipertensi.
- 11 Sulistiani. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga.

- Surahmawati, Y., Noyitayanti, E., Sarjana, M., Stikes, K., Husada Karanganyar, M., Stikes, D., & Karanganyar, M. H. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia (Vol. 2, Issue 1). Online.
- Syaidah Marhabatsar, N., & Aisyah Sijid, S. (2021). Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. [Http://Journal.Un-Alauddin.Ac.Id/Index.Php/Psb](http://journal.Un-Alauddin.Ac.Id/Index.Php/Psb)
- Thomas Unger, Claudio Borghi, Fadi Charchar, Nadia A. Khan, Neil R. Poulter, Dorairaj Prabhakaran, Agustin Ramirez, Markus Schlaich, George S. Stergiou, Maciej Tomaszewski, Richard D. Wainford, Bryan Williams, & Aletta E. Schutte. (2020). International Society Of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines.
- Vikantara, I. G. M., Wedri, N. M., Mortha, I. M., Rasdini, I. A., & Rahayu, V. E. S. P. (2023). Kombinasi Aromaterapi Dan Hidroterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. Jurnal Kesehatan, 14(2), 222.

TURNITIN KTI NOP

ORIGINALITY REPORT

27%
SIMILARITY INDEX

25%
INTERNET SOURCES

13%
PUBLICATIONS

12%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.aiska-university.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%
3	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	2%
4	text-id.123dok.com Internet Source	2%
5	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	1%
6	www.e-jurnal.iphorr.com Internet Source	1%
7	Submitted to University of Wollongong Student Paper	1%
8	journal2.stikeskendal.ac.id Internet Source	1%
9	penerbitgoodwood.com Internet Source	1%

10	onlinelibrary.wiley.com Internet Source	1 %
11	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
12	Wawan Kurniawan. "Analysis of the prevention of dengue fever in the community", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2023 Publication	<1 %
13	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
14	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
15	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
16	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
17	Maria Theodorin Agnes J Karang. "Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi", Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 2018 Publication	<1 %
18	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	<1 %

19	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
20	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
21	repository.urindo.ac.id Internet Source	<1 %
22	ejurnal.politeknikpratama.ac.id Internet Source	<1 %
23	keperawatan.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	<1 %
24	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
25	Agnes Yuliandra, Mustopa Saeful Alamsyah, Egi Mulyadi. "Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi", Journal of Public Health Innovation, 2023 Publication	<1 %
26	repository.politeknikyakpermas.ac.id Internet Source	<1 %
27	www.scribd.com Internet Source	<1 %
28	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %

29	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %
30	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1 %
31	scholar.google.com Internet Source	<1 %
32	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1 %
33	digilib.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
34	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	<1 %
35	journal.ummat.ac.id Internet Source	<1 %
36	www.mitrahomecare.com Internet Source	<1 %
37	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
38	eprints.ummi.ac.id Internet Source	<1 %
39	jurnal.syedzasaintika.ac.id Internet Source	<1 %
40	ryu-know.blogspot.com Internet Source	<1 %

41	akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id Internet Source	<1 %
42	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
43	jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id Internet Source	<1 %
44	Yulia Susanti, Izzati Alfusanah, Muhammad Khabib Burhanuddin Iqomh. "EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN JUS PEPAYA PADA PENDERITA HIPERTENSI", Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 2021 Publication	<1 %
45	ejournal.unimugo.ac.id Internet Source	<1 %
46	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	<1 %
47	repository.akperkyjogja.ac.id Internet Source	<1 %
48	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	<1 %
49	Ghania Uliviana Azizah Alizar. "Daya Guna Buah Bit (Beta vulgaris L) Sebagai Terapi	<1 %

Antihipertensi", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2020

Publication

50	anzdoc.com Internet Source	<1 %
51	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
52	qdoc.tips Internet Source	<1 %
53	repository.unimugo.ac.id Internet Source	<1 %
54	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
55	repo.stikesbethesda.ac.id Internet Source	<1 %
56	repository.unisba.ac.id:8080 Internet Source	<1 %
57	123dok.com Internet Source	<1 %
58	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
59	edoc.site Internet Source	<1 %
60	k3tium.wordpress.com Internet Source	<1 %

-
- | | | |
|----|--|------|
| 61 | m.earticle.net
Internet Source | <1 % |
|----|--|------|
-
- | | | |
|----|--|------|
| 62 | repository.iainpurwokerto.ac.id
Internet Source | <1 % |
|----|--|------|
-
- | | | |
|----|--|------|
| 63 | eprints.umm.ac.id
Internet Source | <1 % |
|----|--|------|
-
- | | | |
|----|---|------|
| 64 | Lenny Stia Pusporini, Herna Alifiani, Imas Islamiah. "Impact of Deep Breathing, Murottal, and Hypertension Exercises on Headache Management in Hypertensive Individuals", Journal of Current Health Sciences, 2024
Publication | <1 % |
|----|---|------|
-
- | | | |
|----|--|------|
| 65 | Lisa Depita Sari, Rahma Elliya, Djunizar Djamaludin. "Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga", JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 2023
Publication | <1 % |
|----|--|------|
-
- | | | |
|----|--|------|
| 66 | Triyoso Triyoso Triyoso, Setiawati Setiawati Setiawati, Fransisca Melyana Melyana. "Intervensi Hydrotherapy dan Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Hipertensi Lansia", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2022 | <1 % |
|----|--|------|

67

docobook.com

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off