

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI NAPAS DALAM  
(FINGER HOLD) UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH DI  
WILAYAH PUSKESMAS KASIHAN 1**

Raja Rafli<sup>1</sup>, Sujono Riyadi<sup>2</sup>, Dwi Aryani<sup>3</sup>, Ferianto<sup>4</sup>  
Email: [rarafliiii16@gmail.com](mailto:rarafliiii16@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar belakang** : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang di tandai dengan keadaan tekanan darah sistolik meningkat 140 mmHg sedangkan tekanan darah sistolik lebih dari 90 mmHg. Gejala yang sering dikeluhkan rasa sakit kepala, rasa berat dileher, pusing, perasaan berdebar-debar, perasaan lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, dan mengalami mimisan. Terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi yaitu terapi non farmakologi relaksasi genggam jari napas dalam.

**Tujuan** : Melakukan analisa terhadap kasus kelolaan yang diberikan intervensi relaksasi genggam jari napas dalam pada pasien hipertensi dengan resiko perfusi serebral tidak efektif di wilayah puskesmas kasihan 1.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan metode asuhan keperawatan dengan teknik observasi-partisipatif dengan pendekatan pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Intervensi berupa penerapan teknik relaksasi genggam jari napas dalam yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam 3 hari dengan durasi 30 menit.

**Hasil** : Dalam pemberian terapi relaksasi genggam jari napas dalam efektif menurunkan hipertensi dalam waktu 3 hari. Hari pertama 182/110 mmHg menjadi 160/110 mmHg, hari kedua 160/102 mmHg menjadi 155/100 mmHg, hari ketiga 150/98 mmHg menjadi 140/86 mmHg.

**Kesimpulan** : Diperoleh hasil penelitian ini adalah Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam (Finger Hold) sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi

**Kata kunci** : Hipertensi, Terapi Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam, Asuhan Keperawatan Komunitas dan Keluarga.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Pembimbing Klinik di Puskesmas Kasihan I

<sup>4</sup>Dosen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**APPLICATION OF FINGER HOLD RELAXATION TECHNIQUE FOR  
DEEP BREATHING (FINGER HOLD) TO REDUCE BLOOD PRESSURE  
IN KASIHAN 1 COMMUNITY HEALTH CENTER AREA**

Raja Rafli<sup>1</sup>, Sujono Riyadi<sup>2</sup>, Dwi Aryani<sup>3</sup>, Ferianto<sup>4</sup>  
E-mail: [rarafliiii16@gmail.com](mailto:rarafliiii16@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease (PTM) characterized by an increase in systolic blood pressure of 140 mmHg while systolic blood pressure is more than 90 mmHg. Symptoms that are often complained of are headaches, a feeling of heaviness in the neck, dizziness, palpitations, fatigue, blurred vision, ringing in the ears, and nosebleeds. Therapies that can be done to reduce hypertension are non-pharmacological therapy, relaxation, finger holding, deep breathing.

**Objective:** Conducting an analysis of managed cases given deep breathing finger grip relaxation intervention in hypertensive patients with the risk of ineffective cerebral perfusion in the Kasihan 1 community health center area.

**Method:** This study uses a nursing care method with a participatory observation technique with an assessment approach, nursing diagnosis, intervention, implementation and evaluation. The intervention is in the form of implementing a deep breathing finger-holding relaxation technique which is carried out 2 times in 3 days with a duration of 30 minutes.

**Results:** In giving deep breathing finger grip relaxation therapy effectively lowers hypertension within 3 days. The first day 182/110 mmHg became 160/110 mmHg, the second day 160/102 mmHg became 155/100 mmHg, the third day 150/98 mmHg became 140/86 mmHg.

**Conclusion:** The results of this study are that the application of the Finger Hold Deep Breathing Relaxation Technique (Finger Hold) is very effective for lowering high blood pressure.

**Keywords:** Hypertension, Deep Breathing Finger Holding Relaxation Therapy, Community and Family Nursing Care.

---

<sup>1</sup>Nurse Professional Student, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

<sup>3</sup>Clinic Supervisor at Kasihan I Health Center

<sup>4</sup>Lecturer, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta