

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RUANG  
SAYUWIWIT PSTW BANYUWANGI**

**KARYA ILMIAH AKHIR**



Oleh :

**Halimatus Soleha, S.Kep  
NIM. 24101090**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
2025**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI RUANG SAYUWIWIT PSTW  
BANYUWANGI**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Disusun Oleh**

Halimatus Soleha, S.Kep  
NIM.24101090

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 28 Bulan Agustus Tahun 2025 dan telah di terima sebagai bagian persyaratan yang di perlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

**DEWAN PENGUJI**

- Penguji 1 : (Achmad Ali Basri, S.Kep., Ns., M.Kep)  
NIDN. 8965340022
- Penguji 2 : (Khoirun Nasikhin, A.Md.Kep)  
NIPTT. 107 0111992 022017 8588
- Penguji 3 : (Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep)  
NIDN. 0709099005

()

()

()

Ketua Program Studi Profesi Ners,

(Emi Ekya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep)  
NIDN.0720028703

()

## ABSTRAK

Soleha, Halimatus\*, Silvanasari, Irwina Angelia \*\*, Kholida, Diana \*\*\*. 2025.

**Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Ruang Sayuwit PSTW Banyuwangi** KIAN. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.

**Latar Belakang:** Lansia mudah mengalami penyakit salah satunya yaitu hipertensi dengan peningkatan tekanan darah >140 mmHg dan gejala-gejala yang timbul seperti nyeri kepala dan pusing, hal tersebut apabila tidak ditangani dengan bijak maka akan mengakibatkan masalah seperti kualitas tidur menurun, mengganggu aktivitas dan tidak mampu fokus dalam mengerjakan sesuatu, sehingga perlu dilakukan terapi relaksasi genggam jari, terapi ini dapat mengurangi kecemasan dan stress, dengan merangsang saraf simpatis pasien menjadi lebih rileks, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksperimen *one group pre-test post-test design* dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang dilakukan di PSTW Banyuwangi. Metode pengumpulan data meliputi wawancara, intervensi, implementasi, observasi, dan analisa dokumentasi dengan menggunakan *rating scale* untuk mengetahui skala nyeri. Intervensi dilakukan pada 1 responden 1x sehari pada pagi hari selama 6 hari dalam kurun waktu 30 menit. **Hasil:** Pengkajian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada Tn.T dengan kasus nyeri akut Hipertensi setelah dilakukan pemberian intervensi terapi relaksasi genggam jari yaitu sebelum dilakukan intervensi 180/100mmHg dan setelah dilakukan intervensi 140/80 mmHg. **Kesimpulan:** Intervensi dengan terapi relaksasi genggam jari ini efektif untuk menurunkan tekanan darah yang dialami penderita hipertensi. Lansia dengan hipertensi dianjurkan melakukan terapi relaksasi genggam jari sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan mengatasi keluhan seperti nyeri kepala.

**Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Genggam Jari**

\*peneliti

\*\*pembimbing 1

\*\*\*pembimbing 2