HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : PENGGUNAAN METODE RELAKSASI DENGAN MENGGENGGAM JARI DAN PERNAPASAN DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSD KALISAT, JEMBER

Nama Lengkap : Baratri Tirtan Warlista NIM 25101260

Jurusan : Program Studi Profesi Ners

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Dosen Pembimbing

Nama Lengkap : Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN 0716088702

Menyetujui, Ketua Program Studi Profesi Ners	Menyetujui, Dosen Pembimbing
(Emi Eliya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep)	(Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0720028703	NIDN. 0716088702

HALAMAN PENGESAHAN

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI RSD KALISAT JEMBER

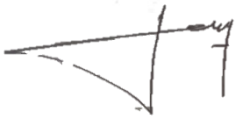
KARYA ILMIA AKHIR NERS

Oleh :
Baratri Tirtan Warlista
NIM. 25101260

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 14 Bulan Juli Tahun 2026 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

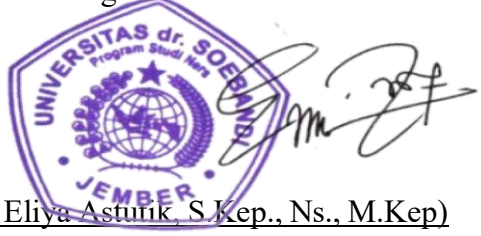
DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : (Hendra Dwi Cahyono, S.Kep., Ns., M.Kep) ()
NIDN. 724099204

Penguji 2 : (Ike Kurnia Putri, S.Kep., Ns)
NIP. 199701212022032002 ()

Penguji 3 : (Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0716088702 ()

Ketua Program Studi Profesi Ners



(Emi Eliya Asturik, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI RSD KALISAT JEMBER

Baratri Tirtan Warlista*, Anita Fatarona**
Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi Jember, email info@uds.ac.id
*Korespondensi Penulis : baratriintan@gmail.com
**Korespondensi Penulis : anitafatarona4@gmail.com

Received: ***Accepted:*** ***Published:***

Abstrak

Pendahuluan : hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh. Penanganan penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi salah satunya dengan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Kondisi pasien saat datang ke IGD pertama kali yaitu dengan keluhan sakit kepala, lemas dan tekanan darah 192/110 mmHg. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan intervensi relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode :** Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan *case study* dengan pendekatan proses asuhan keperawatan, yang melibatkan 1 responden dengan pasien hipertensi, yang memilki diagnosis keperawatan penurunan curah jantung. Instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi, serta standar operasional prosedur (SOP) untuk relaksasi genggam jari dan nafas dalam. **Hasil :** Pemberian intervensi ini dilaksanakan pagi hari pukul 10.00 WIB sebanyak 1x sehari selama 3 hari dan didapatkan bahwa tekanan darah menurun pada responden sesudah intervensi. **Diskusi :** Relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah, membuat seseorang jadi lebih rileks dan memberikan efek stimulus pada sumbatan organ yang terganggu sehingga dapat menurunkan tekanan darah. **Saran :** Pemberian intervensi ini dapat diadopsi oleh tenaga kesehatan kepada pasien dan keluarga dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi genggam jari dan nafas dalam
*Peneliti
**Pembimbing