



PENERAPAN SLOW DEEP BREATHING EXERSICE DAN GENGGAM JARI TERHADAP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN JOYOTAKAN

Riskhi Setiana¹, Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti², Muhammad Natsir³

^{1,2,3}Universitas Aisyiyah Surakarta

Email : riskhisetiana.students@aiska-university.ac.id¹

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena sering tidak bergejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius. Angka prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan, dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% populasi orang dewasa di dunia akan terdiagnosis menderita hipertensi. Penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi serius akibat hipertensi. Metode yang sederhana dan efektif untuk pasien hipertensi adalah teknik teknik slow deep breathing dan genggam jari. Tujuan : Mengetahui hasil implementasi penerapan slow deep breathing dan genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Joyotakan. Metode : Jenis studi kasus dengan rancangan metode deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah diberikan teknik slow deep breathing dan genggam jari. Kesimpulan : Penerapan teknik slow deep breathing dan genggam jari dapat dijadikan terapi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.</i></p>	<p>Diajukan : 09-08-2025 Diterima : 15-10-2025 Diterbitkan : 03-01-2026</p>
<p>Kata kunci: <i>Genggam Jari, Hipertensi, Slow Deep Breathing</i></p>	
<p>Keywords: <i>Finger Grip, Hypertension, Slow Deep Breathing</i></p>	
<p>Abstract</p> <p><i>Hypertension is often referred to as the "silent killer" because it often has no symptoms but can cause serious complications. The prevalence of hypertension continues to increase, and it is estimated that by 2025, approximately 29% of the adult population worldwide will be diagnosed with hypertension. Proper management is crucial to prevent serious complications from hypertension. A simple and effective method for hypertensive patients is the slow deep breathing technique and finger grip exercise. Objective: To determine the results of implementing slow deep breathing and finger grip exercises on blood pressure in elderly hypertensive patients in Joyotakan Village. Method: A case study with a descriptive design. The study results indicate a decrease in blood pressure among elderly hypertensive patients after applying slow deep breathing and finger grip techniques. Conclusion: The application of slow deep breathing and finger grip techniques can be used as therapy to lower blood pressure in elderly hypertensive patients.</i></p>	
<p>Cara mensensitasi artikel: Setiana, R., Pamukhti, B.B.D., & Natsir, M. (2026). Penerapan Slow Deep Breathing Exersice dan Genggam Jari Terhadap Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Joyotakan. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 4(1), hal 60-72. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOP</p>	

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia, ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik. Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah. Hipertensi yang tidak terkendali meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal

ginjal. Hipertensi adalah kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas nilai normal, yaitu tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena sering tidak bergejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Lansia (lanjut usia) adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Proses penuaan membawa berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit, termasuk hipertensi (Alfian & Susanto, 2021).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2022), sekitar 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara-negara berkembang yang memiliki tingkat pendapatan menengah atau rendah. Angka prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan, dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% populasi orang dewasa di dunia akan terdiagnosis menderita hipertensi. Kondisi ini menjadi penyebab kematian global dengan jumlah sekitar 8 juta jiwa setiap tahunnya. Di kawasan Asia Tenggara sendiri, sekitar sepertiga penduduknya menderita hipertensi, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi akibat meningkatnya biaya layanan kesehatan (Berta Afriani et al., 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 37,57%. Angka kejadian pada perempuan (40,17%) tercatat lebih tinggi dibandingkan laki-laki (34,83%). Selain itu, wilayah perkotaan menunjukkan angka prevalensi yang sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan daerah pedesaan (37,01%). Peningkatan prevalensi ini juga terlihat seiring bertambahnya usia. Pada tahun 2021, diperkirakan jumlah penderita hipertensi berusia sekitar 15 tahun ke atas mencapai 8.700.512 orang, atau sekitar 30,4% dari total populasi usia tersebut. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4.431.538 orang (sekitar 50,9%) telah menerima layanan kesehatan. Berdasarkan kelompok usia, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah adalah sebagai berikut: usia 18–24 tahun sebesar 14,65%; usia 25–34 tahun sebesar 21,47%; usia 35–44 tahun sebesar 33,59%; usia 45–54 tahun sebesar 45,87%; usia 55–64 tahun sebesar 54,60%; usia 65–74 tahun sebesar 64,42%; dan usia 75 tahun ke atas sebesar 71,31%. Lansia di Jawa Tengah tercatat sebagai kelompok dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 32,5% (Kementerian Kesehatan, 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021, kasus hipertensi sebesar 37,57%, prevalensi hipertensi pada Perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (38,83%). Prevelensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Prevelensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia. Angka prevalensi kabupaten/kota dengan penderita hipertensi tertinggi didapatkan di Semarang dengan persentase 99,6%, dan terendah di Grobongan dengan persentase 8,6%. Data penderita hipertensi tahun 2023 di Surakarta dengan angka persentase sebesar 20,5% dan data yang didapatkan di Puskesmas Kratonan angka penderita hipertensi berusia ≥ 15 di Kelurahan Joyotakan sebesar 631. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 320 lebih besar dari laki-laki sebanyak 311 di Kelurahan Joyotakan RT 02/ RW 01 Kecamatan Serengan, Kota Surakarta sebanyak 24 orang menderita hipertensi (Susanti, 2020).

Hipertensi pada lanjut usia dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Hal ini disebabkan karena kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti tingkat kemandirian, kondisi fisik dan psikologis, aktivitas serta fungsi sosial, dan peran

keluarga (Mahendra, 2021). Secara fisik, hipertensi dapat memicu berbagai komplikasi seperti penyumbatan arteri koroner, serangan jantung, pembesaran ventrikel kiri, gagal jantung, gangguan serebrovaskular, dan arteriosklerosis koroner, yang bahkan dapat menyebabkan kematian (Efendi *et al.*, 2022). Dari sisi psikologis, penderita hipertensi kerap merasa kehilangan makna hidup akibat kelemahan fisik dan sifat penyakit yang berlangsung seumur hidup. Selain itu, tekanan darah tinggi yang meningkat ke otak dapat mengganggu konsentrasi dan menyebabkan ketidaknyamanan. Hal ini berdampak pada kehidupan sosial lansia, di mana mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang pada akhirnya mempengaruhi kenyamanan dan menurunkan kualitas hidup mereka (Yulia, 2024).

Penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi serius akibat hipertensi. Terdapat dua jenis penatalaksanaan hipertensi, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat-obatan yang berfungsi untuk menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah (Firdaus *et al.*, 2024). Namun, penggunaan obat tersebut dapat menimbulkan efek samping seperti sakit kepala, rasa lemas, dan mual. Sementara itu, terapi non-farmakologis mencakup upaya menurunkan berat badan bagi penderita obesitas, meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan kalium, mengurangi konsumsi garam dan lemak jenuh, membatasi asupan alkohol, berhenti merokok, melakukan terapi relaksasi dengan teknik genggam jari, serta rutin melakukan aktivitas fisik (Efendi *et al.*, 2022).

Metode yang sederhana dan efektif untuk membantu mengurangi stres pada pasien adalah teknik Teknik *Slow Deep Breathing* dan Genggam jari. Teknik ini bekerja dengan melatih individu untuk secara sadar melemaskan otot-otot tubuh, sehingga mampu meredakan ketegangan dan rasa cemas. Terapi relaksasi terbukti bermanfaat dalam mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi. Untuk menurunkan tekanan darah, disarankan menggabungkan terapi farmakologis dan non-farmakologis agar hasilnya lebih optimal (Pasaribu, 2022).

Salah satu bentuk terapi non-farmakologis dalam pengendalian stres adalah teknik relaksasi seperti genggam jari dan latihan pernapasan dalam. Teknik ini menstimulasi titik-titik meridian di tubuh melalui sentuhan jari, yang bertujuan untuk memengaruhi fungsi organ tertentu, meningkatkan aliran energi, dan memperlancar peredaran darah. Relaksasi genggam jari mudah dilakukan, tidak menimbulkan risiko, tidak memerlukan biaya, serta bisa dipraktikkan secara mandiri, kapan saja, di mana saja, dan oleh siapa saja (Efendi *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian Rumakey & Soulissa (2021) didapatkan hasil implementasi latihan *slow deep breathing exercise* dalam waktu 2 hari pada responden selama 6-10x/menit dengan jumlah total dilakukan selama 10 menit menhasilkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8-10 mmHg dan penurunan diastolic sebesar 5 mmHg. Latihan *slow deep breathing exercise* dan genggam jari dalam menurunkan tekanan darah dengan cara memberikan pernapasan diafragma dan secara dramatis dapat mengubah fisiologi hidup karena pusat-pusat rileksasi dalam otak diaktifkan. Selain itu latihan ini dapat mengurangi rasa sakit dan stress, serta mengendalikan ketegangan dan kekakuan serta dapat memberikan efek relaksasi dengan aturan pernapasan yang teratur pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian Almasyah (2025) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi genggam jari selama 2 hari dengan durasi 30 menit per hari. Relaksasi Genggam Jari merupakan salah satu metode sederhana untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan pengelolaan emosi. Didalam tubuh terdapat meridian atau jalur energi yang berhubungan dengan berbagai organ dan emosi, yang terletak di sepanjang jari. Dengan menggenggam jari dan bernapas dalam dapat menghangatkan area masuknya energi ke meridian tersebut. Hal ini membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental, serta memberikan efek penyembuhan (Thabet *et al.*, 2023).

Slow deep breathing dan genggam jari merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Relaksasi merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku. Keefektifan latihan ini dilakukan sebanyak 6x/menit bernafas normal dan kontrol pernafasan lambat pada penderita hipertensi. Pernapasan lambat meningkatkan sensitivitas baroreflex dan mengurangi aktivitas simpatis dan aktivasi chemoreflex, itu menunjukkan efek berpotensi menguntungkan dalam hipertensi dimana baroreflex adalah sistem dalam tubuh yang mengatur tekanan darah dengan mengontrol denyut jantung, kekuatan kontraksi jantung, dan diameter pembuluh darah. Pernapasan lambat dan genggam jari dapat mengurangi tekanan darah dan meningkatkan sensitivitas baroreflex pada pasien hipertensi (Syafira, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 April 2024 wawancara dengan 6 lansia di RT 02/ RW 01 Kelurahan Joyotakan, Kecamatan Serengan, Kota Surakarta didapatkan 4 dari 6 lansia rutin cek tekanan darah di puskesmas dan rutin meminum obat yang diberikan dari puskesmas, sedangkan 2 dari 6 lansia tersebut jarang melakukan cek tekanan darah dan jarang meminum obat terkadang tidak meminum obat sama sekali. Terapi yang sudah dilakukan oleh ke enam lansia tersebut yaitu dengan senam hipertensi, untuk *Slow Deep Breathing Exercise* dan terapi genggam jari ke lima lansia mengatakan belum pernah diajarkan mengenai terapi tersebut dan bagaimana teknik yang dilakukan. Dari hasil wawancara juga lansia menyebutkan belum mengetahui jika terapi tersebut dapat menurunkan tekanan darah.

METODE

Rancangan penulisan karya tulis ini adalah jenis studi kasus dengan rancangan metode deskriptif. Dalam studi kasus ini memberikan implementasi tentang tindakan terapi *Slow Deep Breathing Exercise* dan Genggam Jari terhadap perubahan tekanan darah pada pasien di Kelurahan Joyotakan.

Studi kasus dilakukan melalui pendekatan pada 2 responden dengan proses keperawatan mulai dari pengkajian untuk mengumpulkan data, diagnose keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan melaukan evaluasi dengan focus tindakan keperawatan mandiri yang dilakukan adalah pemberian Terapi *Slow Deep Breathing Exercise* dan Genggam jari.

Dalam penelitian ini menggunakan sampel pasien hipertensi yang tinggal di Kelurahan Joyotakan. Subjek penelitian akan melibatkan 2 pasien hipertensi yang dan genggam jari dan akan diamati secara mendalam dengan kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi
 - a. Penderita hipertensi
 - b. Tekanan darah di atas 140/90 mmHg
 - c. Bersedia menjadi responden
 - d. Pasien yang berusia ≥ 60 tahun
 - e. Pasien bersedia menjadi responden
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Penderita hipertensi dengan penyakit jantung atau komplikasi yang lain
 - b. Pasien yang mempunyai riwayat penyakit pernafasan
 - c. Pasien yang mengalami kekakuan sendi terutama pada jari
 - d. Pasien yang mengalami nyeri berat
 - e. Pasien yang mengalami keterbatasan fisik

Pengolahan hasil analisa data ini menggunakan anilisis statistik deskriptif. Analisis deskriptif adalah pendekatan penulisan deskriptif dengan menggunakan rancangan studi kasus. Analisa data dilakukan sejak pengumpulan data sampai dengan semua data terkumpul. Penerapan deep breathing exercise dan genggam jari dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit di setiap sesi untuk mengetahui perkembangan hasil tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan setelah penerapan deep breathing exercise dan genggam jari.

Analisis data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta. Selanjutnya membandingkan antara hasil akhir dari ke-2 responden yang ada dan selanjutnya dituangkan dalam pembahasan. Teknik analisis yang digunakan dengan cara menarasikan jawaban-jawaban dari data yang diperoleh. Selanjutnya diinterpretasikan oleh penulis dan dibandingkan dengan teori yang ada sebagai bahan untuk memberikan rekomendasi dalam intervensi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Maka di bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk mengintepretasikan data hasil penerapan dan kemudian dibandingkan dengan teori dari penelitian sebelumnya yang terkait dengan judul penerapan.

1. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing Exersice* Dan Genggam Jari

Berdasarkan tabel tekanan darah kedua responden saat sebelum diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny. T pada hari pertama 157/93 mmHg, hari kedua 150/90 mmHg dan hari ketiga 159/95 mmHg. Tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Pada Ny. E tekanan darah pada hari pertama 157/92 mmHg, hari kedua 155/90 mmHg, dan pada hari ketiga 151/95 mmHg. Tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1.

Seiring bertambahnya usia, tekanan darah cenderung meningkat akibat perubahan bentuk dan fungsi pembuluh darah perifer. Kondisi seperti aterosklerosis, berkurangnya kemampuan otot polos pembuluh darah untuk berkontraksi dan relaksasi, serta menurunnya elastisitas jaringan ikat, menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kaku dan kurang fleksibel. Hal ini membuat arteri besar dan aorta tidak mampu lagi mengembang secara optimal untuk menerima darah yang dipompa oleh jantung (volume sekuncup), sehingga terjadi peningkatan tahanan perifer dan penurunan curah jantung. Berdasarkan berbagai teori dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penurunan fungsi organ serta perubahan fisiologis dan anatomi pada sistem kardiovaskular merupakan penyebab umum naiknya tekanan darah pada lanjut usia. Jika tidak ditangani, peningkatan tekanan darah ini akan terus berlangsung dan menimbulkan risiko kesehatan yang lebih besar (Yuli et al., 2024).

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keturunan. Sementara itu, faktor yang dapat dikendalikan mencakup kebiasaan merokok, konsumsi garam dan lemak jenuh secara berlebihan, obesitas, penggunaan minyak goreng bekas (jelantah), konsumsi minuman beralkohol, kurangnya aktivitas fisik, serta stres (Ledoh et al., 2024). Teori ini sejalan dengan hasil pengkajian terhadap Ny. T, yang mengalami hipertensi akibat beberapa faktor, di antaranya usia lanjut (74 tahun), kebiasaan mengonsumsi makanan asin, kurangnya kontrol dari pihak keluarga, serta riwayat hipertensi dalam keluarga yang telah berlangsung selama kurang lebih dua tahun. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian (Handayani, 2020), yang menyatakan bahwa individu dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan individu tanpa riwayat tersebut. Kondisi serupa juga ditemukan pada Ny. E, yang mengalami hipertensi pada usia 50 tahun, diduga disebabkan oleh konsumsi makanan asin yang berlebihan serta keturunan dari ibunya.

2. Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Slow Deep Breathing Exersice Dan Genggam Jari

Setelah dilakukan penerapan terapi *slow deep breathing exersice* dan genggam jari pada Ny.T dan Ny. E selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit tekanan darah hari pertama pada Ny. T 154/90 mmHg, tekanan darah tersebut termasuk masih dalam kategori hipertensi derajat 1. Hari kedua setelah diberikan terapi tekanan darah mengalami penurunan yaitu 145/85 mmHg, tekanan darah tersebut masuk dalam kategori pre hipertensi. Pada hari ketiga setelah diberikan terapi tekanan darah kembali mengalami penurunan yaitu 140/88 mmHg, tekanan darah tersebut masuk dalam kategori pre hipertensi. Ny. E hari pertama setelah diberikan terapi yaitu 155/95 mmHg, tekanan darah tersebut masuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Hari kedua setelah diberikan terapi mengalami penurunan yaitu 145/86 mmHg, tekanan darah tersebut masuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Pada hari ketiga setelah diberikan terapi tekanan darah kembali mengalami penurunan yaitu 138/80 mmHg, tekanan darah tersebut masuk dalam kategori pre hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi genggam jari dan teknik pernapasan dalam memberikan manfaat nyata bagi lansia penderita hipertensi, yaitu

dengan menurunkan tekanan darah setelah pemberian terapi. Terapi relaksasi genggam jari merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang diyakini mampu memberikan rasa nyaman dan rileks, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem ini berkontribusi pada penurunan denyut jantung, frekuensi pernapasan, dan tekanan darah (Tania *et al.*, 2020). Temuan ini sejalan dengan pendapat.

Aktivitas menggenggam jari disertai dengan pernapasan dalam mampu membantu meredakan ketegangan emosional karena tekanan yang Firdaus *et al.*, (2024), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan metode sederhana yang efektif untuk mengelola emosi dan meningkatkan kecerdasan emosional. Titik-titik refleksi pada tangan yang terstimulasi saat melakukan genggaman akan menghasilkan respons refleks, berupa aliran impuls menyerupai gelombang listrik ke otak. Otak kemudian memproses rangsangan ini dan mengirimkannya ke sistem saraf yang berhubungan dengan organ tubuh tertentu, sehingga membantu memperlancar aliran energi yang sebelumnya terhambat.

Hasil penerapan ini sejalan dengan Pratiwi *et al.*, (2020) mengenai efektivitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Teknik ini berperan dalam meredakan ketegangan fisik maupun stres emosional, sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri diberikan pada jari-jari tangan dapat merangsang titik-titik energi yang terletak pada jalur meridian. Rangsangan ini menciptakan efek hangat yang membantu memperlancar aliran energi dalam tubuh. Temuan ini sejalan dengan hasil pengamatan yang menunjukkan bahwa setelah menjalani terapi genggam jari dan pernapasan dalam selama tiga hari berturut-turut, tekanan darah yang dialami oleh Ny. T dan Ny. E mengalami penurunan.

3. Perbandingan Hasil Akhir Dari Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing Exersice* Dan Genggam jari

Setelah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan darah sistolik Ny. T sebesar 12 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 5 pada pagi hari. dan Ny. E sebesar 19 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik pada Ny. E Sebesar 12 mmHg. Dalam hasil pengukuran tekanan darah ini terdapat perbedaan pada tekanan diastolik, perbedaan ini muncul karena adanya perbedaan aktivitas fisik antara 2 responden. Aktifitas fisik yang berlebihan akan memperlemah kerja otot, aliran darah kurang lancar dan jantung memompa darah dengan capat, sehingga akan menyebabkan kenaikan tekanan darah sedangkan pada tekanan darah dapat menurun karena adanya pemberian terapi genggam jari dan nafas dalam secara teratur yang dilakukan selama 3 hari berturut turut, selain itu terapi genggam jari juga dapat mengurangi rasa nyeri yang terjadi karena tekanan darah yang tinggi (Handayani, 2020).

Pada Ny. T memiliki aktivitas yang cukup baik meskipun mengeluhkan kelelahan dan nyeri kepala. Terapi ini diharapkan dapat meningkatkan stamina dan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-harinya. Penurunan tekanan darah mungkin mendorongnya untuk lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan yang dia nikmati. Dan Ny. E aktifitas sehari-harinya lebih terbatas karena faktor kesehatan, terutama hipertensi

yang mengganggu. Penerapan terapi relaksasi tersebut sangat membantu Ny. T untuk merasa lebih rileks dan mengurangi ketegangan, sehingga memungkinkan dia untuk melakukan aktivitas yang lebih ringan dan meningkatkan interaksi sosial. Secara keseluruhan, penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam tidak hanya berfungsi menurunkan tekanan darah, tetapi juga berpotensi untuk meningkatkan kualitas hidup dan keterlibatan kedua responden dalam aktivitas sehari-hari. Terapi ini membantu mengurangi gejala fisik dan emosional, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik secara keseluruhan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tania *et al.*, (2020), orang yang melakukan aktifitas secara berlebihan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras. Semakin keras otot jantung dalam memompa darah, semakin besar pula tekanan darah yang membebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dan tidak berlebihan akan meningkatkan ketahanan fisik atau tubuh. Manfaat aktifitas fisik yang tidak berlebihan salah satunya yaitu dapat menjaga tekanan darah supaya tetap stabil. Tekanan darah normal sangat dibutuhkan untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh, yaitu mengangkut oksigen dan zat-zat nutrisi yang penting untuk tubuh. Darah mengalir melalui pembuluh darah dan memiliki kekuatan untuk menekan dinding pembuluh darah tersebut, inilah yang disebut dengan tekanan darah. Tekanan darah terendah ada dalam pembuluh darah, sedangkan darah tertinggi ada dalam arteri terbesar.

Pada Ny. E memiliki riwayat hipertensi yang telah berlangsung lebih kurang 8 tahun, dengan faktor risiko berasal dari keturunan. Dia juga mengeluh nyeri kepala sebelum penerapan terapi. Penurunan tekanan darah yang nyata setelah terapi menggambarkan efektivitas intervensi dalam meredakan kondisi hipertensinya. Penurunan tekanan darahnya setelah terapi menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi dapat memainkan peran penting dalam pengendalian hipertensi. Perbedaan hasil tekanan darah antara Ny. E dan Ny. T setelah menjalani terapi slow deep breathing dan genggam jari menunjukkan variasi respons yang cukup signifikan. Ny. E mengalami penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan Ny. T, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh beberapa faktor individu yang mendasar.

Pertama, kondisi fisiologis awal Ny. E mungkin lebih mendukung efektivitas terapi, misalnya sistem saraf otonomnya lebih mudah beradaptasi dengan teknik relaksasi sehingga penurunan tekanan darah dapat terjadi lebih cepat dan signifikan. Selain itu, faktor psikologis juga sangat berperan; Ny. E mungkin memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah saat menjalani terapi, sehingga tubuhnya dapat merespons teknik pernapasan dan stimulasi genggaman jari dengan lebih optimal. Konsistensi dan cara pelaksanaan terapi juga menjadi faktor penting, di mana Ny. E tampak lebih disiplin dan fokus saat melakukan pernapasan lambat dan dalam serta melakukan genggaman jari secara efektif, sementara Ny. T mungkin kurang optimal dalam pelaksanaan atau mengalami gangguan fokus selama terapi berlangsung. Selain itu, faktor eksternal seperti usia, gaya hidup, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik juga dapat memengaruhi hasil yang diperoleh, karena semua hal tersebut berkontribusi pada kondisi kesehatan dan elastisitas pembuluh darah yang berperan dalam pengaturan tekanan darah. Tidak kalah penting, faktor emosional seperti perasaan

nyaman, motivasi, dan kepercayaan terhadap terapi juga bisa memperkuat respons tubuh terhadap teknik relaksasi yang diberikan. Oleh karena itu, meskipun kedua responden menerima jenis terapi yang sama, perbedaan dalam kondisi fisik, psikologis, dan perilaku selama terapi menjelaskan mengapa Ny. E menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan Ny. T.

Hal ini didukung oleh penelitian Firdaus et al., (2024) yang menyatakan tekanan darah yang tinggi tidak dapat disembuhkan akan tetapi bisa dikontrol, untuk menghindari atau mengurangi penggunaan obat-obatan dapat dilakukan dengan cara terapi nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat seperti terapi diet dan pengendalian stress. Salah satu teknik mengurangi stress adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatik. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi relaksasi genggam jari dapat dilakukan karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stress yang akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Relaksasi nafas dalam selain untuk menurunkan intensitas nyeri, terapi ini dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan tentang terapi genggam jari dan nafas dalam untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Joyotakan RT 04 / RW 02 selama 3 hari berturut-turut di pagi dan sore hari, maka penulis menarik kesimpulan yaitu :

1. Tekanan darah pada kedua responden saat sebelum diberikan penerapan *slow deep breathing exersice* terapi dan genggam jari genggam jari dan nafas pada Ny. T hari pertama yaitu 157/93 mmHg dan Ny. E yaitu 157/92 mmHg. Kedua tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1.
2. Hasil tekanan darah setelah dilakukan penerapan *slow deep breathing exersice* dan nafas dalam pada Ny. T dan Ny. E selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit tekanan darah pada hari pertama tekanan darah Ny. T 157/93 mmHg mengalami penurunan menjadi 145/88 mmHg dan Ny. E 157/92 mmHg setelah dilakukan penerapan mengalami penurunan menjadi 138/80 mmHg.
3. Setelah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan darah sistolik Ny. T sebesar 12 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 5 mmhg pada pagi hari. Pada Ny. E tekanan darah sistolik sebesar 19 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik pada Ny. E Sebesar 12 mmHg pada pagi hari

DAFTAR RUJUKAN

- 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. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.337>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media*

- Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 2(3), 192–199.*
<https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Akbar, F. et al. (2020). *Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku*. 5(2), 2548–4702.
- Alfian, R., & Susanto, Y. (2021). *Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Poli Jantung RSUD Ratu Zalecha Martapura*.
- Almasyah, A., Sari, D. N. P., & Septimar, Z. M. (2025). Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.59435/gjik.v3i1.957>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255–262.
- Astutik, D., Indarwati, R., & M. Has, 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>
- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Carpenito-Moyet, L. J. (2020). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Dina Wulansari, Dewi Nur Puspita Sari Penulis, & Z. M. S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Terhadap Pencegahan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Kemis. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v2i1.159>
- Dwi Pamungkas, B., & Marsan Dirdjo, M. (2020). *Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi: Literature Review*.
- Efendi, Z., Adha, D., & Febriyanti, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Selama Masa New Normal Ditengah Pandemi Covid 19. *Menara Medika*, 4(2), 164–172. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3034%0A>
- Fadhilah, G. N., Maryatun, M. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *ASJN (Aisyiyah Surakarta J. Nursing)*, 3, 89–95.
- Fauziah, R. A., Hidayah, N., Margono, M., & Seharattanapatum, B. (2022). Slow Deep Breathing For Hypertensives With Poor Tissue Perfusion. *Innovation In Health For Society*, 2(1), 18–21.
- Firdaus, O. H., Fatmawati, A., Syabariyah, S., Yualita, P., & Yuliani, A. (2024). *Tekanan Darah Terkontrol dengan Rutin Pemeriksaan pada Program International Partnership Real Work College di Kampung Pandan*. 9(1), 36–40.
- Firdaus, T. N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 285–291.
- Firdaus, T. N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 285–291. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.193>
- 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>
- Haryono, R. (2021). *Eduhat : Edukasi Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat*.
- Hulu, R., Sari, M., Junita, U. A., Lubis, L., & Nurhayati, E. L. (2023). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1375–1386.
- Ika Ramadhani, A., & Dyah Puspita Santik, Y. (2022). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. 2(1).
- Jaji, Natosba, J., & Fitriani, S. (2024). *Pengaruh Terapi Rileksasi Autogenik Terhadap Stress Lansia Di Panti Harapan Kita Indralaya*. 1(4).
- Kementrian Kesehatan. (2021). *Hipertensi Dan Penyakit Jantung*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/Baca/Rilis-Media/20210506/3137700/Hipertensi-Penyebab-Utama-Penyakit-Jantung-Gagal-Ginjal-Dan-Stroke/>
- Kristiyan, A. (2024). “Renjana” (Relaksasi Genggam Jari Dengan Nafas Dalam) Memengaruhi Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Ledoh, K., S. Tira, D., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (60-74 tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 27–36. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.301>
- Mahendra, I. M. A. D. (2021). Gambaran Dukungan Keluarga pada Diet Penderita Hipertensi di Kelurahan Kesiman Denpasar Timur Tahun 2021. *Repository Politeknik Kesehatan Denpasar*. <http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/7177/>
- Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 85–93.
- Nafiah, D., & Pertami, S. B. (2020). Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. R. Soedarsono Pasuruan. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 6(1), 1–11.
- Nawangsih, C. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Dan Penerapan Terapi Murotal Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Cilacap Utara 1 Tahun 2023*. Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- Nurhayani, Y., & Nengsih, P. A. (2022). Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Intervensi Efektif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dosen Program Studi DIII Keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon Mahasiswa. *Info Artikel Mener*, 1(1), 92–100.
- Pasaribu, C. J. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Wanita Lansia*. 3(1), 40–46.
- Prasetyo, A., & Rahayu, Y. S. E. (2023). Antisipasi Komplikasi Hipertensi Pada Lanjut Usia Dengan Pengelolaan Obat Antihipertensi Dan Diet Yang Tepat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(2), 68–76.
- 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). *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 6(1), 1–7. <http://ejurnal.akperkbn.ac.id/index.php/jkpb/article/view/55/74>

- Putri, D. R. (2019). Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(2), 49–57.
- Rahmadani, Z., Putri, I. Y., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Usia Lanjut. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 39–50. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2112>
- Ratnasari, Y., & Kurniawan, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresur Dalam Mengurangi Nyeri Dan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(2), 69–75.
- Rosa, K., Nooratri, E. D., & Widodo, P. (2023). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 48–57. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2358>
- Rumakey, R. S., & Soulissa, F. F. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifann Lansia dalam Pemanfaatan Posyandu Lansia. *Nursing Arts*, 15(2), 1978–6298.
- Sapwal, J. M., Taufandas, M., & Hermawati, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Ladon Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 801–815. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/173>
- Sari, L. D., Elliya, R., & D. 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. <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Soares, D., Ulkhasanah, M. E., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit Nem.
- Susanti, N. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <https://www.neliti.com/publicatio%0Ans/325868/determinan-kejadian%02hipertensi masyarakat-pesisir%02berdasarkan-kondisi-sosio-demo>
- Syafira, T. I. (2021). *Hubungan Hipertensi Gestasional Dengan Angka Kejadian Bblr*. 3(1), 1519–1523. <https://www.jurnalmedikahutama.com/Index.Php/Jmh/Article/View/308>
- Tania, M., Saha, D., Fatmasari D., Mardiyono, & R. D. (2020). *Buku Panduan Pemberian Posisi Semi Fowler, Nebulisasi dan Oksigen Terhadap Pasien Asma (1st ed.)*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Thabet, H. A., El, S., Mahmoud, S., Gamal, M., Elnaser, A., Elnbawey, A., & Rabie, L. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kelelahan Dan Stres Wanita Dengan Preeklampsia*. 14(2), 15–25.
- Utama, Y. A. (2023). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2150–2155.
- WHO (World Health Organization). (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO (World Health Organization). (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension%0D>
- Widi, W., Sipollo, B. V., & Debora, O. (2019). *Kemandirian Hidup Lansia Ditinjau Dari Faktor*

- Kondisi Kesehatan & Kapasitas Fungsional Lansia (1st ed.).* MNC Publishing.
- Willar, M. M., B.Pati, A., & E. Pengemnaan, S. (2021). Peran Pemerintah Desa Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Desa Kecaatan Maesa Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Governance*, 1(2), 1–11. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/governance/article/download/36213/3%0A3720>
- Yaslina, Maidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724%0A>
- Yuli, I., Natalia, Y., Vianitati, P., Nipa, U. N., & Nipa, U. N. (2024). *Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien*. 12(1), 28–37.