

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI PERTIWI DAN
TRESNA WERDHA PAKUTANDANG
BANDUNG**

**Nashaulia Fadlina Syahbani¹⁾, Nur Intan.H.H.K¹⁾, Sumbara¹⁾
R. Siti Jundiah¹⁾, Ade Iwan Mutiudin¹⁾**

Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Tekanan darah adalah salah satu penyebab resiko kematian terbanyak didunia, terutama pada lansia masalah tekanan darah yang sering dialami adalah hipertensi. Hipertensi mampu menyebabkan resiko penyakit jantung, dan sebagainya. Salah satu pengobatan hipertensi ada berbagai macam, salah satunya adalah dengan menggunakan cara yang efektif yaitu terapi relaksasi genggam jari karena mampu merangsang pengeluaran hormon endorphin sehingga otomatis akan menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Metode Penelitian ini adalah *Pre-Eksperiment* dengan rancangan *one group pre-test and post-test*. Sampel berjumlah 36 lansia dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi genggam jari dan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan Prosedur Oprasional terapi relaksasi genggam jari yang sudah teruji dan menggunakan *sphygmomanometer* yang layak digunakan. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon*. Kategori tekanan darah sebelum intervensi terbanyak berada pada kategori hipertensi tahap awal (140-159 mmHg) dan sesudah intervensi menurun menjadi kategori pra-hipertensi (120-139 mmHg). Analisis *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukan *p-value* (0,000) < 0,005, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan terapi relaksasi genggam jari. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terapi relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Tehnik ini mampu memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tangan yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh dengan mengaktifkan aliran energi tubuh dan sirkulasi darah menjadi lancar karena titik-titik meridian pada tangan akan memberikan rangsangan yang spontan berupa gelombang listrik menuju otak.

Kata kunci: *Relaksasi genggam jari, hipertensi, lansia*

**THE EFFECT OF FINGERPRINT RELAXATION THERAPY ON
BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE ELDERLY IN
PRIVATE PARENTS SOCIAL TRESNA WERDHA
BUDI PERTIWI AND TRESNA WERDHA
PAKUTANDANG BANDUNG**

**Nashaulia Fadlina Syahbani¹⁾, Nur Intan.H.H.K¹⁾, Sumbara¹⁾
R. Siti Jundiah¹⁾, Ade Iwan Mutiudin¹⁾**

Bhakti Kencana University Faculty Nursing

ABSTRACT

Blood pressure is one of the biggest causes of death risk in the world, especially in the elderly, blood pressure problems that are often experienced are hypertension. Hypertension can cause the risk of heart disease, and so on. One of the treatments for hypertension is various, one of which is by using an effective method, namely finger grip relaxation therapy because it can stimulate the release of endorphin hormones so that it will automatically lower blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of finger grip relaxation therapy on lowering blood pressure in elderly hypertensives. This method of research is Pre-Experiment with a one group pre-test and post-test design. The sample consisted of 36 elderly people with sampling using the Purposive sampling technique. The variables in this study were finger grip relaxation techniques and blood pressure. This study uses the Operational Procedure of finger grip relaxation therapy that has been tested and uses a sphygmomanometer that is suitable for use. Hypothesis testing uses Wilcoxon. The category of blood pressure before the intervention was mostly in the early stage hypertension category (140-159 mmHg) and after the intervention decreased to the pre-hypertension category (120-139 mmHg). Wilcoxon Sign Rank Test analysis shows p-value (0.000) <0.005, there is a significant difference between blood pressure levels before and after intervention using finger grip relaxation therapy. The results of this study indicate that finger grip relaxation therapy has an effect on reducing blood pressure in the elderly. This technique is able to provide stimulus or stimulation to the meridian points of the hand which aims to influence the body's organs by activating the body's energy flow and smooth blood circulation because the meridian points on the hand will provide spontaneous stimulation in the form of electrical waves to the brain.

Key words: *Finger grip relaxation, hypertension, elderly*