

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RSU
SUFINA AZIZ TAHUN 2025**



RUTH DAMAI HARD TAMBA
P07520122073

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RSU
SUFINA AZIZ TAHUN 2025**



**RUTH DAMAI HARD TAMBA
P07520122073**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI RSU SUFINA AZIZ TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah/ Laporan Kasus

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi
dan Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
Pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**RUTH DAMAI HARD TAMBA
P07520122073**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI RS SUFINA AZIZ TAHUN 2025**

Diusulkan Oleh

RUTH DAMAI HARD TAMBA
P07520122073

Telah Disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan
Pada Tanggal 17 Juni 2025

Pembimbing Utama



Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep.,Ns,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

Pembimbing Pendamping



Agustina Boru Gultom S. Kp, M.Kes
NIP. 197308231996032001

Ketua Prodi Diploma III Jurusan Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP 197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI RS SUFINA AZIZ TAHUN 2025**

Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh

RUTH DAMAI HARD TAMBA

P07520122073

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Medan, 17 Juni 2025

		Tanda Tangan
1. Ketua Penguji	: Dr.Risma Dumiri Manurung, S.Kep,Ns,M.Biomed(	)
2. Penguji I	: Marlisa, S.Kep, Ns, M.Kep	()
3. Penguji II	: Sulastris GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep	()

Mengetahui:

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP 197011301993032013

BIODATA PENULIS



Nama : Ruth Damai Hard Tamba

Tempat/Tgl Lahir : Matiti, 28 Juni 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Alamat Rumah : SOSORJULU MATITI II

Nomor : Hp 087860923199

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 173427 SIMANULLANG TOBA
2. SLTP : SMP SWASTA SRO MATITI
3. SLTA : SMAN 2 DOLOKSANGGUL

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

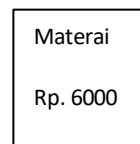
Nama : RUTH DAMAI HARD TAMBA
NIM : P07520122073
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RS SUFINA AZIZ TAHUN 2025

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 17 Juni 2025
Penulis,



RUTH DAMAI HARD TAMBA

P07520122073

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RSU SUFINA AZIZ MEDAN TAHUN 2025

Ruth Damai Hard Tamba¹, Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed²,
Agustina Boru Gultom, S.Kp, M.Kes³
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, 2025
Email: tambaruth28@gmail.com

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan dapat mengakibatkan berbagai komplikasi, termasuk penyakit jantung coroner, gagal jantung, dan stroke. Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengontrol hipertensi ialah penerapan teknik relaksasi genggam jari, yang dapat mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah dengan merangsang titik-titik keluar masuk energi di jari tangan.

Tujuan: Mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi genggam jari dan efeknya terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

Metode: Desain Penelitian ini berupa studi kasus deskriptif, subjek terdiri dari 2 responden perempuan berusia 56 dan 59 tahun dengan hipertensi derajat 2 yang dirawat di RSUD Sufina Aziz Medan. Teknik relaksasi genggam jari dilakukan 1 x sehari selama 7 hari berturut-turut, dengan durasi 10-15 menit setiap kali pelaksanaan.

Hasil: Setelah penerapan teknik relaksasi genggam jari, kedua responden mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dari rata-rata 175/100 mmHg dan 170/100 mmHg di awal intervensi, menjadi rata-rata 120/80 mmHg pada hari ke-7. Keluhan terkait hipertensi seperti nyeri tengkuk, pusing, lemas, mual dan muntah, sulit tidur, tidak nafsu makan, kepala terasa berat juga berangsur menghilang.

Kesimpulan dan saran: Teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi gejala terkait hipertensi. Teknik ini dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri dan alternatif terapi nonfarmakologis bagi pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Teknik Relaksasi Genggam Jari, Tekanan Darah

Abstract
Application of the Finger-Clasp Relaxation Technique to Reduce Blood Pressure in Hypertensive Patients at Sufina Aziz General Hospital Medan in 2025

Ruth Damai Hard Tamba¹, Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed²,
Agustina Boru Gultom, S.Kp, M.Kes³

Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health

Email: tambaruth28@gmail.com

Background: Hypertension is a non-communicable disease with an increasing prevalence that can lead to various complications, including coronary heart disease, heart failure, and stroke. A non-pharmacological method for controlling hypertension is the application of the finger-clasp relaxation technique, which reduces tension and lowers blood pressure by stimulating energy points in the fingers. **Objective:** To describe the application of the finger-clasp relaxation technique and its effect on reducing systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients. **Method:** This study used a descriptive case study design with two female respondents, aged 56 and 59, with stage 2 hypertension who were being treated at Sufina Aziz General Hospital Medan. The finger-clasp relaxation technique was performed once daily for 7 consecutive days, with a duration of 10-15 minutes per session. **Results:** After the application of the finger-clasp relaxation technique, both respondents experienced a significant decrease in blood pressure, from an average of 175/100 mmHg and 170/100 mmHg at the start of the intervention, to an average of 120/80 mmHg on the 7th day. Hypertension-related complaints, such as neck pain, dizziness, weakness, nausea and vomiting, difficulty sleeping, loss of appetite, and a heavy feeling in the head, also gradually disappeared. **Conclusion and Recommendations:** The finger-clasp relaxation technique is effective in lowering blood pressure and reducing hypertension-related symptoms. This technique can be used as an independent and alternative non-pharmacological therapy for hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Finger-Clasp Relaxation Technique, Blood Pressure.



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD Sufina Aziz Medan dapat di selesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep.,Ns,M.Biomed selaku pembimbing utama dan Ibu Agustina Boru Gultom. S.Kp, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatian dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, perkenalkan pula saya untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr.T.Liza Syahnas, M.K.M dan semua Staff RSUD yang telah memberikan izin di RSUD Sufina Aziz Medan sebagai tempat penelitian.
3. Ibu Dr. Amira Permatasari Tarigan, S.Kep., Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Masnila, S. Pd., S.Kep., Ns, M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan.
5. Ibu Marlisa, S.Kep., Ns, M.Kep sebagai penguji I dan Ibu Sulastri GP Tambunan, S.Kep .,Ns, M.Kep selaku penguji II atas yang telah memberi masukan dan menguji proposal KTI ini.
6. Seluruh Dosen, Instruktur, dan Staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Teristimewa, kepada kedua orang tuaku, bapak tersayang Janri Tamba, dan mama tercinta Romesta Situmorang, orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terimakasih atas

doa, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan kepercayaan tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga saat ini. Saudari-saudara kandung penulis Yeremia Ofen Tamba S.Th, Dios Alson Hultamer Tamba A.Md. Kep, Letare Tamba, A.Md. Kep, Fraiswe Tamba, terimakasih karena selalu memberikan support yang tiada hentinya baik secara materi maupun non materi, yang selalu mengingatkan untuk terus semangat dalam menyelesaikan tugas yang sedang saya jalani.

8. Teman- teman seperjuangan Prodi D-III Keperawatan Medan Angkatan 36 semoga kita sama- sama lulus tepat waktu dan bisa bertemu di kemudia hari dengan keadaan sukses.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penelliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 17 Juni 2025

Penulis,

Ruth Tamba

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
BIODATA PENULIS.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	viv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Genggam Jari.....	Error! Bookmark not defined.
1. Defenisi Teknik Relaksasi Genggam Jari	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan dan Manfaat Melatih Teknik Relaksasi Genggam Jari	Error! Bookmark not defined.
3. Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Genggam Jari ..	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Dasar Defisit Pengetahuan.....	9
1. Defenisi Defisit Pengetahuan.....	9
2. Penyebab Defisit Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Tanda dan Gejala Defisit Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
4. Penanganan Defisit Pengetahuan	10
C. Konsep Dasar Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.

1. Defenisi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2. Klasifikasi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Etiologi Hipertensi.....	12
4. Patofisiologi Hipertensi.....	13
5. Pathway	15
6. Tanda dan Gejala Hipertensi	16
7. Penanganan Hipertensi	16
8. Pengobatan Farmakologi	16
9. Pengobatan Non-farmakologi	17
BAB III METODE STUDI KASUS.....	19
A. Rancangan Studi Kasus.....	19
B. Subjek Studi Kasus	19
C. Fokus Studi.....	20
D.Defenisi Operasional Studi Kasus	20
E. Instrumen Studi Kasus.....	21
F. Metode Pengumpulan Data.....	21
G. Lokasi dan Waktu.....	22
H. Penyajian Data	22
I. Etika Studi Kasus.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil Studi Kasus	24
B. Hasil Penelitian	24
C. Pembahasan	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Klasifikasi hipertensi	11
Tabel 3.2 Data Operasional Prosedur	20
Tabel 4.1 Karakteristik responden.....	24
Tabel 4.2 Tekanan darah sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari	24
Tabel 4.3 Intervensi pemberian teknik relaksasi genggam jari	26
Tabel 4.4 Hasil tekanan darah sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari.	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pathway Hipertensi</i>	15
--	----