KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TERAPI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

REVINA WILDA OKTAVIANA

P07520123069

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TERAPI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

REVINA WILDA OKTAVIANA
P07520123069

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026

PENERAPAN TERAPI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

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

REVINA WILDA OKTAVIANA

P07520123069

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN TERAPI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Diusulkan Oleh

REVINA WILDA OKTAVIANA

P07520123069

Telah disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan

Pada tanggal 6 Juli 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Arbani Batubara,S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Psi	**Suriani Br Ginting,S.Kep.,Ns.M.Kep**
NIP.196308251994031003	**NIP.196810211994032005**

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan

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

NIP.197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

REVINA WILDA OKTAVIANA

P07520123069

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 06 Juli 2026

Tanda Tangan

1. Ketua Penguji : Arbani Batubara,S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Psi ( )
2. Penguji I : Juliana, S.Kep.,Ns.,M.Kep ( )
3. Penguji II : Dina Yusdiana D, S.Kep.,Ns.,M.Kes ( )

Medan,

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan

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

NIP.197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Revina Wilda Oktaviana

NIM : P07520123069

Program Studi : D3

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam Penulisan Karya Tulis ilmiah saya yang berjudul :

PENERAPAN TERAPI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

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, 2026

Revina Wilda Oktaviana
P07520123069

FORMAT BIODATA PENULIS



BIODATA PENULIS

Nama : Revina Wilda Oktaviana

Tempat/Tanggal lahir : Tegal/08 Oktober 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat Rumah : Jln.Nenas Gg.Musholla

Nomor HP 082282164378

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 193092 KOTA TEBING TINGGI
2. SLTP : SMP NEGERI 9 KOTA TEBING TINGGI
3. SLTA : MAN 1 KOTA TEBING TINGGI

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Revina Wilda Oktaviana[1], Arbani Batubara S.Pd, S.Kep,Ns, M.Psi[2],
Suriani Br Ginting,S.Kep.,Ns.M.Kep[3]
Poltekkes Kemenkes Medan
Email Peneliti: revinawilda622@gmail.com

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya menggunakan terapi farmakologis, tetapi juga dapat dikombinasikan dengan terapi nonfarmakologis, salah satunya terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam. Terapi ini berfungsi memberikan efek relaksasi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada ibu penderita hipertensi di UPT Puskesmas Simpang Limun. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua orang ibu penderita hipertensi. Intervensi dilakukan berupa terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam selama 10–15 menit, satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi menggunakan tensimeter digital, kemudian hasil disajikan dalam bentuk narasi dan tabel. **Hasil studi:** menunjukkan bahwa tekanan darah kedua responden mengalami penurunan secara bertahap. Responden pertama mengalami penurunan tekanan darah dari 175/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan responden kedua dari 170/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Selain itu, keluhan seperti sakit kepala, nyeri tengkuk, pusing, lemas, dan kebas pada tangan berangsur menghilang, serta kedua responden melaporkan tubuh terasa lebih rileks dan kualitas tidur membaik. **Kesimpulan:** penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam efektif membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi keluhan pada ibu penderita hipertensi. Terapi ini dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan komplementer yang mudah, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri.

Kata kunci: Hipertensi, Terapi Genggam Jari, Napas Dalam, Tekanan Darah, Keperawatan Komplementer.

ABSTRACT

THE APPLICATION OF FINGER-HOLDING THERAPY AND DEEP BREATHING TO REDUCE BLOOD PRESSURE AMONG FAMILIES OF HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE SIMPANG LIMUN COMMUNITY HEALTH CENTER

Revina Wilda Oktaviana[1], Arbani Batubara S.Pd, S.Kep,Ns, M.Psi[2],
Suriani Br Ginting,S.Kep.,Ns.M.Kep[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health.
Email Peneliti: revinawilda622@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease that remains a significant health issue in Indonesia due to the increased risk it poses for heart disease, stroke, and kidney failure. Hypertension management involves not only pharmacological treatment but can also be combined with non-pharmacological therapies, such as finger-hold relaxation and deep breathing exercises. These therapies induce relaxation, thereby helping to lower blood pressure. This study aims to examine the application of finger-hold relaxation and deep breathing exercises in reducing blood pressure among hypertensive mothers at the Simpang Limun Community Health Center.

Method: This study employed a descriptive method with a case study approach involving two mothers with hypertension. The intervention consisted of finger-hold relaxation therapy and deep breathing exercises performed for 10–15 minutes, once daily for seven consecutive days. Blood pressure was measured before and after the therapy using a digital sphygmomanometer, and the results are presented in narrative and tabular formats.

Results: show a gradual decrease in blood pressure for both respondents. The first respondent's blood pressure dropped from 175/100 mmHg to 130/80 mmHg, while the second respondent's fell from 170/100 mmHg to 130/80 mmHg. Additionally, symptoms such as headaches, neck pain, dizziness, weakness, and numbness in the hands gradually subsided, and both respondents reported feeling more relaxed with improved sleep quality.

Conclusion: This study demonstrates that the application of finger-hold relaxation and deep breathing therapy is effective in lowering blood pressure and alleviating symptoms in mothers with hypertension. This therapy can serve as a complementary nursing intervention that is simple, safe, and suitable for independent practice.

Keywords: Hypertension, Finger-hold therapy, Deep breathing, Blood pressure, Complementary nursing.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul "**Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dengan Keluarga Penderita Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Simpang Limun**" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Arbani Batubara, S.Kep.,Ns.,M.Psi selaku pembimbing utama dan Ibu Suriani Ginting,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar S.Kep., Ns., MPd selaku Ketua Prodi Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Politeknik Kemenkes Medan.
4. Ibu Dr. Nina Adista Ambarwati yang telah memberika izin lahan untuk penelitian
5. Ibu Juliana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah memberikan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Ibu Dina Yusdiana D, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan,dan motivasi dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Kepada yang teristimewa untuk kedua orang tua peneliti Ayah Muhammad Kliwon dan Ibu Kusmiati yang selalu memberikan segala dukungan, doa, cinta dan kasih sayang yang tidak terhingga, kepada adik laki laki tercinta Iqbal Dwi Andika yang selalu memberikan dukungan, doa, dan bimbingan.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun karya tulis ilmiah ini. Peneliti tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini.Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 2026

Penulis,

Revina Wilda Oktaviana

P07520123069

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN i

LEMBAR PENGESAHAN ii

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii

FORMAT BIODATA PENULIS iv

ABSTRAK v

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Studi Kasus 5

D. Manfaat Studi Kasus 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7

A. Konsep Dasar Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam 7

1. Definisi Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam 7
2. Tujuan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam 7
3. Manfaat Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam 8
4. Mekanisme Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam 8
5. Prosedur Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam 9

B. Konsep Dasar Hipertensi 10

1. Definisi Hipertensi 10
2. Klasifikasi Hipertensi 11

3. Penyebab Hipertensi 11
4. Patofisiologi Hipertensi 11
5. Tanda dan Gejala Hipertensi 12
6. Penatalaksanaan Hipertensi 14
C. Konsep Keluarga 15
1. Pengertian Keluarga 15
2. Fungsi keluarga 16
3. Ciri-ciri keluarga 17
4. Jenis dan bentuk keluarga 17
5. Tujuan keluarga 18
6. Tingkatan keperawatan keluarga 19
BAB III METODE STUDI KASUS 20
A. Rancangan Studi Kasus 20
B. Subjek Studi Kasus 20
C. Fokus studi 20
D. Definisi Operasional Prosedur 21
E. InstrumenStudiKasus 21
F. Metode Pengumpulan Data 22
G. Lokasi dan Waktu Penelitian 22
H. Data Penyajian 22
I. Etika Studi Kasus 22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAAN 24
A. Hasil studi kasus 24
B. Pembahasan 30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 32
A. Kesimpulan 32
B. Saran 32
DAFTAR PUSTAKA 34
LAMPIRAN 34

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi 12

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Terapi genggam jari..... 10

LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 : Surat Izin Responden 1 36
Lampiran 2 : Surat izin responden 2 37
Lampiran 3 : SOP Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam 38
Lampiran 4 : Surat permohonan menjadi responden 41
Lampiran 5 : Lembar observasi 1 42
Lampiran 6 : Lembar observasi 2 43
Lampiran 7 : Surat izin penelitian 44
Lampiran 8 : Ethial Clearence 45
Lampiran 9 : Surat keterangan pra riset 46
Lampiran 10 : Dokumentasi responden 1 47
Lampiran 11: Dokumentasi responden 2 49
Lampiran 12 : Lembar konsultasi pembimbing 1 51
Lampiran 13 : Lembar konsultasi pembimbing 2 53
Lampiran 14 : Turnitin 55