

**ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI
NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI AKUT PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT X JAKARTA UTARA**

KARYA ILMIAH AKHIR

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Gelar Ners Pada Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Stikes Mitra Keluarga



Oleh

YENI SURYANI

202206049

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA

BEKASI

2023

**ANALISIS PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
UNTUK MENURUNKAN NYERI AKUT PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT X JAKARTA UTARA**

Yeni Suryani

202206049

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi dikenal dengan *Silent Killer Disease* yang mana penyakit hipertensi menimbulkan gejala yang berbeda pada setiap individu serta gejalanya sama dengan penyakit lain atau mungkin sering tanpa gejala namun akan diketahui saat sudah muncul komplikasi. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang meningkat dimana tekanan darah sistol dan diastolic 140/90 mmHg dialami orang dewasa berusia 18 tahun keatas. Hipertensi dapat menimbulkan gejala yang cukup serius dan dapat mengganggu rasa nyaman dari penderitanya. Pada umumnya ketika seseorang yang mengalami hipertensi dan memiliki salah satu tanda akan muncul seperti sakit kepala dan tengkuk terasa nyeri. Salah satu tindakan yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu teknik relaksasi genggam jari. Teknik ini memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari tangan yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh dan sirkulasi darah menjadi lancar. **Tujuan:** penelitian ini untuk melakukan analisa terhadap kasus pasien hipertensi dengan intervensi teknik genggam jari dan nafas dalam di Rumah Sakit X di Jakarta. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan studi kasus (case study). Subyek yang digunakan yaitu 3 responden yang menderita hipertensi. Analisa data yang dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan naratif. **Hasil :** Dalam studi kasus ini karakteristik responden satu berjenis kelamin perempuan dan 2 responden berjenis kelamin laki-laki. Rentang usia 41-50 tahun, dan didapatkan hasil penerapan menunjukan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam selama 3 hari, terjadi penurunan tingkat nyeri dan penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. **Kesimpulan:** Tindakan relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Saran:** Pada penderita hipertensi hendaknya dapat melakukan relaksasi ini secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Genggam jari

ANALYSIS OF THE APPLICATION OF FINGER HOLDING
AND BREATHING RELAXATION TECHNIQUE IN TO
REDUCE ACUTE PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS AT
X HOSPITAL IN NORTH JAKARTA

Yeni Suryani

202206049

ABSTRACT

Background : Hypertension is known as the Silent Killer Disease in which hypertension causes different symptoms for each individual and the symptoms are the same as other diseases or may often be asymptomatic but will be known when complications appear. Hypertension is defined as increased blood pressure where systolic blood pressure and diastolic 140/90 mmHg experienced by adults aged 18 years and over. Hypertension can cause symptoms that are quite serious and can interfere with the comfort of the sufferer. pain. One of the actions that can reduce blood pressure is the finger-held relaxation technique. This technique provides a stimulus or stimulus to the body's meridian points using the fingers with the aim of influencing certain organs of the body by activating the body's energy flow and blood circulation to be smooth. **Purpose:** this study was to analyze cases of hypertensive patients with technical interventions holding fingers and deep breathing at X Hospital in Jakarta. **Methods:** The research design used a case study. The subjects used were 3 respondents who suffered from hypertension. Data analysis was carried out using descriptive and narrative analysis. **Results:** In this case study the characteristics of one respondent were female and 2 respondents were male. With an age range of 41-50 years, the results showed that after implementing deep breathing relaxation for 3 days, there was a decrease in pain levels and reduction of blood pressure in patients with hypertension. **Conclusion:** Finger grip relaxation and deep breathing are effective in reducing pain and blood pressure in hypertensive patients. **Suggestion:** Hypertensive patients should be able to do this relaxation independently to control blood pressure.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Relaxation Finger gripvii