

**PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
DESA SIBANGKAJA**



SKRIPSI

Oleh :

NI PUTU NATANIA ANGGARANI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

**PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
DESA SIBANGKAJA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

NI PUTU NATANIA ANGGARANI

NIM. C1122030

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SIBANGKAJA

Diajukan Oleh:

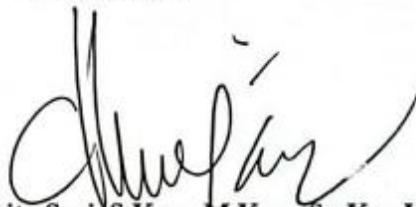
NI PUTU NATANIA ANGGARANI

NIM. C1122030

Mangupura, 30 Maret 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN: 0810069202

Pembimbing II



Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0809088802

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ketua
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

Tanggal: 8 Mei 2026

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



Dr. Ns. I Made Artana, SST, S.Kep., M.Kes

NIDN: 8916610021

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Luh Putu Dian Yanita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIDN: 0810069202

Anggota Penguji



Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes

NIDN: 0809088802

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ketua

Ns. I Putu Artha Whaya, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Natania Anggarani

NIM : C1122030

Jurusan : Sarjana ilmu Keperawatan.

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan
Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 30 Maret 2026



(Ni Putu Natania Anggarani)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Maret 2026

Ni Putu Natania Anggarani

Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja

xv + 68+ 8 tabel + 3 skema + 19 lampiran

ABSTRAK

Peningkatan populasi pada lansia tidak dapat dipisahkan dari penyakit degeneratif yaitu hipertensi. tingginya tekanan darah pada penderita hipertensi yang tidak dikontrol dalam jangka waktu lama berpotensi menimbulkan komplikasi. Penatalaksanaan yang tepat untuk penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dengan pemberian obat secara teratur dan diberikan terapi pendamping yaitu terapi relaksasi genggam jari. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Sibangkaja.

Penelitian dilaksanakan dengan desain yang digunakan adalah *pre- test and post-test non-equivalen control group design* yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2026 dengan jumlah sampel 54 responden. Sehingga sampel sebanyak 27 pada kelompok perlakuan dan 27 pada kelompok kontrol yang dipilih dengan teknik *Purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan sphygmomanometer jenis onemed aneroid 200 grey dan menggunakan stetoskop jenis onemed grey. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney $p < 0,05$* .

Hasil penelitian menunjukkan nilai median tekanan darah kelompok perlakuan sebelum diberikan perlakuan yaitu 151/90 mmHg dan terjadi penurunan dalam nilai median setelah diberikan perlakuan yaitu 130/83 mmHg sedangkan pada kontrol dengan nilai median pre test yaitu 154/90 mmHg dan post test didapatkan median tekanan darah masih sama yaitu 153/90 mmHg. Analisis perbedaan tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan nilai p value $< 0,001$, sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang diberikan relaksasi genggam jari dengan pasien hipertensi yang tidak diberikan relaksasi genggam jari. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi perawat agar selalu memberikan relaksasi genggam jari sebagai pendukung terapi kuratif kepada lansia dengan hipertensi untuk menstabilkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Genggam Jari

Daftar Pustaka: 71 (2015-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, March 2026

Ni Putu Natania Anggarani

The Effect of Finger-Hold Relaxation Therapy on Blood Pressure among Older Adults with Hypertension in Sibangkaja Village

xv + 68 + 8 tables + 3 scheme + 19 appendices

ABSTRACT

The increasing elderly population is closely associated with the prevalence of degenerative diseases, particularly hypertension. Uncontrolled high blood pressure over a prolonged period may lead to various complications. Appropriate management of hypertension includes regular medication adherence accompanied by complementary therapies, such as finger-hold relaxation therapy. This study aimed to determine the effect of finger-hold relaxation therapy on blood pressure among older adults with hypertension in Sibangkaja Village.

This study employed a pretest-posttest non-equivalent control group design and was conducted from February to March 2026. The sample consisted of 54 respondents, with 27 participants assigned to the intervention group and 27 participants to the control group, selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a OneMed Aneroid 200 Grey sphygmomanometer and a OneMed Grey stethoscope. Data analysis was performed using the Mann–Whitney test with a significance level of $p < 0.05$.

The results showed that the median blood pressure in the intervention group before treatment was 151/90 mmHg and decreased to 130/83 mmHg after the intervention. In contrast, the control group had a median pretest blood pressure of 154/90 mmHg, while the median posttest blood pressure remained relatively unchanged at 153/90 mmHg. The analysis of differences in blood pressure between the intervention and control groups yielded a p -value of < 0.001 , indicating a significant difference between hypertensive patients who received finger-hold relaxation therapy and those who did not receive the intervention.

It can be concluded that finger-hold relaxation therapy had a significant effect on reducing blood pressure among older adults with hypertension. This study recommends that nurses incorporate finger-hold relaxation therapy as a complementary intervention to support curative treatment and help stabilize blood pressure in older adults with hypertension.

Keywords: *hypertension, blood pressure, finger-hold relaxation therapy*

References: *71 (2015–2025)*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atau Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja”. Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ibu Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabaran dalam memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Ibu Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing II saya yang turut membantu peneliti dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Ibu Ni Made Wirani dan Bapak Kadek Suartana Yasa, yang dengan kasih sayang, tulus ikhlas dan banyak memberikan dukungan serta pengorbanan menjadikan semangat bagi peneliti hingga selesainya tugas akhir ini.
6. Adik tercinta, Ni Kadek Intan Ariesma Maharani dan teman hidup saya, I Gede Galung Guna Wijaya yang selalu menemani saya, memberikan semangat, dan selalu siap mengorbankan waktunya agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
7. Sahabat saya, Ni Luh Putu Meliani, yang setia menemani saya selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Kakak tingkat tercinta, Ni Luh Senja Rai Rahayu, yang selalu memberikan saya bantuan dan semangat untuk terus melanjutkan skripsi penelitian ini.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Mangupura, 10 Maret 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Bagi Masyarakat.....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan	5
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Lansia	10
1. Definisi Lansia	10
2. Klasifikasi Lansia.....	11
3. Masalah Yang Dihadapi Lansia	11
B. Konsep Tekanan Darah.....	13

1. Definisi Tekanan Darah.....	13
2. Pengukuran Tekanan Darah.....	14
C. Konsep Hipertensi	15
1. Definisi Hipertensi	15
2. Etiologi Hipertensi	16
3. Klasifikasi.....	17
4. Patofisiologi	18
5. Faktor Risiko Penyebab Hipertensi.....	19
6. Tanda dan Gejala Hipertensi	21
7. Komplikasi Hipertensi.....	21
8. Penatalaksanaan Hipertensi.....	23
D. Konsep Relaksasi Genggam Jari	25
1. Definisi Relaksasi Genggam Jari	25
2. Manfaat Relaksasi Genggam Jari.....	26
3. Mekanisme Relaksasi Genggam Jari.....	27
4. Langkah-langkah Relaksasi Genggam Jari	28
E. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.....	29
F. Kerangka Teori	31
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	32
A. Kerangka Konsep	32
1. Variabel Independen.....	32
2. Variabel Dependen	32
B. Hipotesis Penelitian	33
C. Definisi Operasional.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	37

C. Tempat Penelitian	40
D. Waktu Penelitian.....	40
E. Etika Penelitian.....	40
1. Nilai Sosial atau Nilai Klinis.....	40
2. Nilai ilmiah (Desain Ilmiah)	40
3. Pemerataan Beban & Manfaat.....	41
4. Potensi Risiko dan Manfaat	41
5. Bujukan (Inducements), Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti ..	41
.....	41
6. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan.....	41
7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau Informed Consent (IC)...	41
F. Alat Ukur Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Penelitian.....	42
2. Validitas dan Reliabilitas	42
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
1. Prosedur Pengumpulan Data Secara Administrasi	42
2. Prosedur Pengumpulan Data Secara Teknis	43
H. Pengolahan Data.....	45
1. <i>Editing</i>	45
2. <i>Coding</i>	45
3. <i>Data entry</i>	45
4. <i>Cleaning data</i>	46
I. Analisis Data	46
1. Analisis Univariat.....	46
2. Analisis Bivariat.....	47
BAB V HASIL PENELITIAN.....	49
A. Tempat dan Waktu Penelitian	49
B. Analisa Univariat.....	50
1. Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi genggam jari pada lansia hipertensi kelompok perlakuan.	50

2. Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi genggam jari pada lansia hipertensi kelompok kontrol.....	51
C. Analisa Bivariat	51
1. Normalitas Data.....	51
2. Pengaruh pemberian relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi kelompok perlakuan	53
3. Pengaruh pemberian relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi kelompok kontrol.....	53
4. Analisis Perbedaan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Antara Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol.	54
BAB VI PEMBAHASAN.....	56
A. Interpretasi Penelitian	56
B. Keterbatasan Penelitian	67
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	67
1. Terhadap Pelayanan Kesehatan	67
2. Terhadap Pendidikan Kesehatan	67
3. Terhadap Penelitian Selanjutnya	68
BAB VII PENUTUP.....	69
A. Simpulan.....	69
B. Saran	70
1. Bagi Layanan dan Perawat.....	70
2. Bagi Pendidikan dan Perkembangan Ilmu Keperawatan	70
3. Bagi Masyarakat.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi genggam jari pada lansia hipertensi kelompok perlakuan.....	50
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Genggam Jari Pada Lansia Hipertensi Kelompok Kontrol..	51
Tabel 5.3 Uji Normalitas	52
Tabel 5.4 Analisis Pengaruh Pemberian Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Kelompok Perlakuan	53
Tabel 5.5 Analisis Pengaruh Pemberian Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Kelompok Kontrol.....	54
Tabel 5.6 Analisis perbedaan tekanan darah pada lansia hipertensi antara kelompok perlakuan dan kontrol.....	54

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Konsep Teori.....	30
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	32
Skema 4.1 Rancangan Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran 5	Surat Permohonan Uji Etik
Lampiran 6	Surat Ethical Approved
Lampiran 7	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 8	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 9	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 10	Standar Operasional Prosedur Relaksasi Genggam Jari
Lampiran 11	Standar Operasional Prosedur Tekanan Darah
Lampiran 12	Lembar Observasi Tekanan Darah
Lampiran 13	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 14	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 15	Master Tabel Penelitian
Lampiran 16	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 17	Lembar Bimbingan
Lampiran 18	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 19	Jadwal Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. R., Rosalina, S., & Ardiani, N. D. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Agustini, T., & Jama, F. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 31, 405–414. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.2359>
- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 1094–1100. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4995>
- Aldiansa, P., & Maliya, A. (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *SUPLEMEN*, 4(3), 248–253.
- Aliandu, F. (2024). Pengaruh Relaksasi Finger Hold (Genggam Jari) terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Esensial. In *Jurnal Ners* (Vol. 1, Issue 2).
- Almasyah, A., Nur, D., Sari, P., & Septimar, Z. M. (2025). Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 6–11.
- Almaududi, S., Syukri, M., & Astuti, C. P. (2021). Pengaruh Insentif Terhadap Kinerja Karyawan Pada Hotel Mexicana Kota Jambi. *J-MAS (Jurnal Manajemen Dan Sains)*, 6(1), 96. <https://doi.org/10.33087/jmas.v6i1.233>
- Anderson, J. G., et al. (2020). Effects of relaxation techniques on blood pressure: A meta- analysis. *Journal of Hypertension*, 38(5).
- Anggraini, D. A., Damayanti, D., & Priyoto. (2025). Finger grip exercise to reduce blood pressure in hypertension sufferers in Bogoarum Village, Plaosan District, Magetan Regency. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 66–74.
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto Buku Ajar*.

Arisdiani, Asyrofi, & Fariza. (2024a). Senam hipertensi dan relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Stikes Kendal*.

Arisdiani, T., Asyrofi, A., & Fariza, I. (2024b). Senam Hipertensi Dan Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396. [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan%0asenam](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan%0asenam)

Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular* (pp. 74–79).

Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.

Astuti, W. E., Siwi, A. S., & Susanti, I. H. (2024). Edukasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Desa Kedungbanteng Purwokerto. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 303–310. <https://doi.org/10.37478/mahajana.v5i3.4541>

Asuk, K., & Pratiwi, N. D. (2024). Kajian Pengobatan Pasien Hipertensi Rawat Inap Di Rsud Dr. Gondo Suwarno Ungaran. *An-Najat : Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(1).

Bukoting, F., Lasanuddin, H. V., & Ilham, R. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Tangan Terhadap Nyeri Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Journal of Tscners*, 10(1), 2503–2453. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/Tscners>

Dafriani, P. (2019). Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi. *Berkah Prima*, 1–98.

Depitasari, L., Elliya, R., & Djamaludin, 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>

Dinkes Provinsi Bali. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Bali. *Saudi Med J*. <https://doi.org/10.1073/pnas.0703993104>

Dorans, K. S., Mills, K. T., Liu, Y., & He, J. (2021). Trends in prevalence and control of hypertension according to the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA) guideline. *Journal of the American Heart Association*, 7(11), 1–11. <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.008888>

Fadhilah, G. N., & Maryatun. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi.

ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing), 3(2), 89–95.
<https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.1052>

Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). Management terapi pada penyakit degeneratif. *Mengenal, Mencegah, Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Melitus Dan Hipertensi)*, 1–134.
<http://repository.akfarsurabaya.ac.id/393/>

Fikriana, R. (2018). *Hipertensi*, 2018.pdf (pp. 48–60).

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>

Gemini, S., Yulia, R., Roswandani, S., Pakpahan, H. M., Setiyowati, E., Hardiyati, Ardiansyah, S., Jalal, N. M., Simanullang, P., & Sigalingging, G. (2021). *Buku Keperawatan Gerontik* (pp. 1–20).

Handayani, K. P., Ida Vitani, R. A., & Kurnia, E. (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>

Handoyo, Hartati, & Ratifah. (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari (Fingerhold) Kata. *Jurnal Empati*, 3(1), 1–8.

Hasnani, F., Rahmawaty, E., & Suryati. (2023). Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Posbindu. *Gemakes : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 73–77.
<https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i1.1012>

Herien, Y. (2024). Terapi Relaksasi Untuk Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Eureka Media Aksara, September 2024 Anggota Ikapi Jawa Tengah No. 225/Jte/2021*, 29–34.

Hidayah, A. N. (2024). *Skripsi pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah hipertensi*.

Hidayati, N. N., Mulyaningsih, & Natsir, M. (2025). Penerapan Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(1), 80–86.

Husain, A., Limbong, M., Mahmud, Y., & Studi DIII Keperawatan, P. (2024). Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Madising Na Maupe (JMM)*, 2(1), 128–133.

- Islamy. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Desa Sikeben. Kecamatan Sibolangit Kabupaten Deli Serdang. *Jurnah Kesehatan Perawatan*.
- JNC 8. (2015). A Review of the JNC 8 Blood Pressure Guideline. *Texas Heart Institute Journal*., 42(3), 226–228.
- Khayatiningsih, S., Setyawati, D., & Olina, Y. Ben. (2025). Penurunan tekanan darah dengan senam hipertensi dan relaksasi genggam jari pada pasien hipertensi. *Holistic Nursing Care Approach*, 5(1).
- Kristiawan, & Adipura. (2020). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Lansia di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2).
- Lestari, N. L. C. E. (2024). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan. *Politeknik Kesehatan Denpasar*.
- Lukito, A. A., Harmeiwaty, E., & Hustrini, N. M. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Jilid 2* (pp. 187–226).
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In *STIKes Majapahit Mojokerto*.
- Nurhayati, R., Sugiarto, K. B., Effendi, Z., & Fatoni, I. (2023). Efektifitas Terapi Genggam Jari Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Well Being*, 8(1), 15–23. <https://doi.org/10.51898/wb.v8i1.184>
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nuryamah, S., & Frianto, D. (2023). Pengecekan tekanan darah dan informasi kesehatan kepada lansia di desa sumberjaya. *Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1630–1637.
- Pasaribu, B., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis. In *UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN*. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi Penelitian.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi%20Penelitian.pdf)
- Perhi, K. (2021). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus Perhi 2019. *Indonesian Society of Hypertension*, 118. https://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.

pdf

- Puspitasari, M. T., Nawangsari, H., & Romli, L. Y. (2023). Meningkatkan Peran Aktif Lansia dalam Pengendalian Hipertensi Melalui Terapi Genggam Jari. *Jurnal Abdi Medika*, 3(2), 20–26. <https://doi.org/10.35874/jam.v3i2.1297>
- Rambe, N. L., Fauza, R., Hutabarat, E. N., & Hasibuan, E. (2023). The Difference in Blood Pressure Before and After the Application of Relaxation Techniques in Hypertensive Patients. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*, 7(1), 45–49. <http://ijnms.net/index.php/ijnms>
- Ridha, M. Al, Munawwarah, K., & Habibi, H. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer di Gampong Meunasah Meucap Kecamatan Peusangan (Education of Finger Holding Relaxation Therapy and Deep Breathing Relaxation. *Jurnal Keperawatan Akademika*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.35912/nersakademika.v1i2.2213%0AEdukasi>
- Rizqa, H. S., & Rochmawati, E. (2023). Evidance based case report (EBCR) : intervensi terapi genggam jari dalam penurunan skala nyeri pada pasien post operasi laparotomi. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.70>
- Rosa, K., Noorratri, E. D., & Widodo, P. (2023). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 48–57. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2358>
- Rosiska, M. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op. *Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 01(2), 51–56. <https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi/article/view/561/262>
- Ruswadi, I., & Masliha. (2024). Elderly Exercises and Finger Grip Relaxation to Reduced Blood Pressure. *Urnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10, 377–383. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v10iSpecialIssue.8408>
- Salipian, W., & Usviany, V. (2023). Gambaran Efek Samping Obat Antihipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Salah Satu Rumah Sakit di Kabupaten Bandung Barat. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1163–e1163.
- Sari, L. D., Elliya, R., & Djunizar Djamaludin. (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>
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga Pada

Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>

Setiadi, A. P., & Halim, S. V. (2018). *Penyakit Kardiovaskular* (pp. 17–27).

Setyawan, Y. (2021). Terapi Hipertensi : Ditinjau Dari Segi Non Medikamentosa. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Issue 1).
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056>
<https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827>
<https://semisupervised-3254828305.semisupervised.ppt>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>

Siregar, R. J., & Siregar, R. A. (2022). Factors Which Influence Incident Hypertension on Pre-Elderly. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 1(2), 117–121. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.66>

Siregar, R. N. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi DiRs Islam Malahayati Medan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 8(1), 24–28.
<https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4664>

SKI. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Survei Kesehatan Indonesia (Ski) Dalam Angka*, 1–68.

sugiyono. (2016). metode penelitian pendidikan (kuantitatif kualitatif dan R & D). In *Bandung: Alfabeta*. <https://doi.org/10.1164/rccm.200409-1267OC>

Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Stethoscope*, 2(1), 39–45.
https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/Jurnal_Iliah_Keperawatan/article/viewFile/833/734

Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (pp. 53–217).

Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (pp. 187–203).

Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.

Utari, D., Ferianto, Suwarno, & Savitri, W. (2023). Pemberdayaan Kader Dan Keluarga Dalam Peningkatan Komunikasi Efektif Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(1), 66–71.
<https://doi.org/10.32699/ppkm.v10i1.3756>

- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200–206. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>
- WHO. (2023). Global report on hypertension. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Wibowo, D. S., & Waliyanti, E. (2025). Effectiveness Of Finger Holding And Deep Breathing Relaxation Therapy To Lower Blood Pressure In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Burneo Nursing Journal*, 3(1), 23–32. <https://akperryarsismd.e-journal.id/BNJ>