

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI *FINGER HOLD* TERHADAP  
PENGENDALIAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS PASIR PANJANG KOTA KUPANG**



**OLEH**

**LELIANA CRUZCITA DANGGA LIMU**

**PO. 5303209201198**

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENDIDIKAN PROFESI NERS  
2024**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI *FINGER HOLD* TERHADAP  
PENGENDALIAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS PASIR PANJANG KOTA KUPANG**

**Skripsi Ini dibuat Sebagai Salah Persyaratan untuk Menyelesaikan Program  
Sarjana Terapan Keperawatan Pada Prodi Pendidikan Profesi Ners  
Politeknik Kesehatan Kupang**



**OLEH**

**LELIANA CRUZCITA DANGGA LIMU**

**PO. 5303209201198**

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENDIDIKAN PROFESI NERS  
2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### “Efektivitas Relaksasi *Finger Hold* Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang”

Disusun Oleh :

**Leliana Cruzcita Dangga Limu**  
**PO. 5303209201198**

Telah disetujui oleh pembimbing untuk uji/seminar pada tanggal:

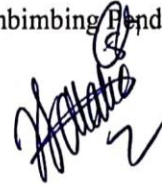
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep.,Ns.,MSN  
NUPN.9908419437

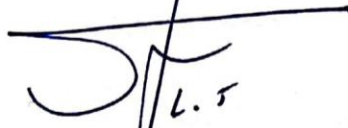
Pembimbing Pendamping



Natalia Debi Subani, S.Kep.,M.Kes  
NIP.198012252002122002

Kupang, Juli 2024

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, SKp., M, Kes  
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners



Ns. Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., M.Kep  
NIP. 197908052001122001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**“Efektivitas Relaksasi *Finger Hold* Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang”**

Disusun Oleh :

**Leliana Cruzcita Dangga Limu**

**PO. 5303209201198**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal :

Mengesahkan,

Penguji Ketua

Sabinus B. Kedang, S. Kep., Ns., M. Kep

NIP. 197304101997031002

(.....)

Penguji Anggota I

Natalia Debi Subani, S.Kep., M.Kes

NIP.198012252002122002

(.....)

Penguji Anggota II

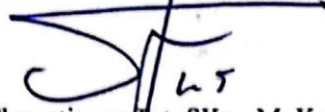
Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep., Ns., MSN

NUPN.9908419437

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, SKp., M. Kes

NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners



Ns. Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., M. Kep

NIP. 197908052001122001

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Leliana Cruzcita Dangga Limu

NIM : PO.5303209201198

Prodi : Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik

Judul : “Efektivitas Relaksasi *Finger Hold* Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang”

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah dikumpulkan oleh orang lain atau bukan merupakan pengambilan ide dan tulisan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Kupang, Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Leliana Cruzcita Dangga Limu

NIM : PO.5303209201198

Mengetahui,

Pembimbing Utama



Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep.,Ns.,MSN  
NUPN.9908419437

Pembimbing Pendamping



Natalia Debi Subani, S.Kep.,M.Kes  
NIP.198012252002122002

## **BIODATA PENULIS**

### **I. IDENTITAS**

Nama : Leliana Cruzcita Dangga Limu  
Tempat Tanggal Lahir : Kupang, 06 Maret 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat : Jln.Mandiri II, RT 011/RW 004,  
Kelurahan Pasir Panjang,  
Kecamatan Kota Lama, Kota  
Kupang-Nusa Tenggara Timur

### **II. RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD Negeri Margosari : Lulus Tahun 2013  
2. SMP Negeri 1 Pengasih : Lulus Tahun 2016  
3. SMA Negeri 1 Pengasih : Lulus Tahun 2019  
4. Poltekkes Kemenkes Kupang : Sejak tahun 2020 berkuliah di  
Jurusan Keperawatan Poltekkes  
Kemenkes Kupang

**Motto :**

**“ Diobong ora kobong, disiram ora teles”**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS RELAKSASI *FINGER HOLD* TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PASIR PANJANG KOTA KUPANG

Leliana Cruzcita Dangga Limu<sup>1</sup>

Roswita V.Rambu Roku<sup>2</sup>, Natalia Debi Subani<sup>3</sup>, Sabinus B. Kedang

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

[cruleliana@gmail.com](mailto:cruleliana@gmail.com)

**Latar Belakang :** Lansia hipertensi adalah kelompok rentan yang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dinyatakan hipertensi apabila tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih. Salah satu teknik mengelola stress adalah teknik relaksasi *finger hold*. Teknik relaksasi *finger hold* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Tujuan Penelitian :** Untuk menganalisis efektivitas relaksasi *finger hold* terhadap pengendalian tekanan darah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra-eksperimental dengan pendekatan one group pre-post test design. **Hasil :** Berdasarkan hasil analisis uji statistik dengan Uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi 0.000 (p 0.05) yang berarti H<sub>0</sub> ditolak. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi *finger hold* terhadap pengendalian tekanan darah lansia dengan hipertensi di puskesmas pasir panjang.. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh relaksasi *finger hold* terhadap pengendalian tekanan darah lansia dengan hipertensi di puskesmas pasir panjang. **Saran :** Hasil ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam memberikan intervensi keperawatan untuk lansia hipertensi, baik di setting rumah sakit maupun masyarakat.

**Kata Kunci :** Lansia, Hipertensi, Genggam Jari, Tekanan Darah

## **ABSTRACT**

### ***EFFECTIVENESS OF FINGER HOLD RELAXATION ON BLOOD PRESSURE CONTROL OF ELDERLY WITH HYPERTENSION AT PASIR PANJANG HEALTH CENTER KUPANG CITY***

**Leliana Cruzcita Dangga Limu<sup>1</sup>**

**Roswita V.Rambu Roku<sup>2</sup> , Natalia Debi Subani<sup>3</sup> , Sabinus B. Kedang**

*Ministry of Health Polytechnic of Kupang, Nursing Department,  
Nurse Professional Education Study Program*

[cruleliana@gmail.com](mailto:cruleliana@gmail.com)

**Background:** Elderly hypertension is a vulnerable group that experiences an increase in blood pressure above normal. A person is declared hypertensive if the systole blood pressure is 140 mmHg or more and the diastole blood pressure is 90 mmHg or more. One technique to manage stress is the finger hold relaxation technique. The finger hold relaxation technique has an effect on lowering blood pressure in the elderly with hypertension. **Research Objectives :** To analyze the effectiveness of finger hold relaxation on controlling blood pressure in elderly with hypertension at Pasir Panjang Health Center. **Methods:** This research is a quantitative study with a pre-experimental research design with a one group pre-post test design approach. **Results:** Based on the results of statistical test analysis with the Wilcoxon Test, a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) was obtained, which means that  $H_0$  was rejected. Thus the results showed that there was an effect of finger hold relaxation on controlling blood pressure of the elderly with hypertension at the Pasir Panjang health center. **Conclusion:** There is an effect of finger hold relaxation on controlling the blood pressure of the elderly with hypertension at the long sand health center. **Suggestion:** These results are expected to be used as a foundation in providing nursing interventions for elderly hypertension, both in hospital and community settings.

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Finger hold, Blood Pressure*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Relaksasi *Finger Hold* Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang” dengan baik. Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sidang skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep.,Ns.,MSN, Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini dan terima kasih kepada Ibu Natalia Debi Subani, S.Kep.,M.Kep, Selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis serta Bapak Sabinus B. Kedang, S. Kep., Ns., M. Kep, Selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan motivasi kepada penulis.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes, Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang
3. Ibu Ns.Yoani M. V. B. Aty, S.Kep.,M.Kep, Selaku Ketua Program studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang
4. Bapak Domianus Namuwali, S.Kep.,Ns.,M.Kep dan Ibu Kori Limbong, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing pengganti dalam sidang skripsi penulis.

5. Bapak Yulius Dangga Limu dan Ibu Magdalena Wagirah tercinta yang selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata putus asa. Terima kasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun moril hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibu Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH, selaku Pembimbing Akademik yang selalu mendukung, memotivasi untuk senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama ini.
8. Kepada teman-teman angkatan V Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan jurusan keperawatan yang telah memberikan informasi, motivasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman Kartini, Papy, Julian dan seluruh Saudara/ I, keluarga, serta orang-orang terkasih yang dengan tulus hati selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua Pihak yang telah membantu dengan tulus hati dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Besar harapan penulis akan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang, Juli 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BIODATA PENULIS .....	v
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.1 Tujuan Umum.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.2 Tujuan Khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Manfaat Praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Keaslian Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Konsep Lansia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian Lansia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Batasan Usia Lansia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Perubahan Usia Lanjut.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Tugas Perkembangan Lanjut Usia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Masalah Kesehatan Yang Sering Terjadi Pada Lansia	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>not defined.</b>	
2.2 Konsep Dasar Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Epidemiologi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4 Etiologi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.5 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.6 Komplikasi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.7 Faktor Risiko Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.2.8 Pencegahan Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.9 Penatalaksanaan Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.10 Hipertensi Pada Lansia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Konsep Relaksasi <i>Finger Hold</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Pengertian Relaksasi <i>Finger Hold</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2 Mekanisme Relaksasi <i>Finger Hold</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3 Pengaruh Relaksasi <i>Finger Hold</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4 Langkah-langkah Relaksasi <i>Finger Hold</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Jenis dan Desain penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Definisi Operasional Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7 Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8 Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9 Analisis dan Penyajian Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10 Etika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Hasil.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Gambaran Umum Wilayah Penelitian ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Data Umum.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V PEMBAHASAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
5.1 Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.1. Karakteristik Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.2. Analisis Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Relaksasi <i>Finger Hold</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.3. Analisis Tekanan Darah Setelah Dilakukan Relaksasi <i>Finger Hold</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.4. Analisis Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan Relaksasi <i>Finger Hold</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VI PENUTUP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.1 Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

6.2	Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC – VII 2003..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Relaksasi <i>Finger Hold</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Setelah Relaksasi <i>Finger Hold</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 4.5 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov data Pre-Post Test.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 4.6 Uji Wilcoxon Pre-Post Test Responden	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Penjelasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2 : Informed Consent .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 : Lembar Observasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4 : SPO Relaksasi <i>Finger Hold</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5 : Surat Pengambilan Data Awal.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6 : Data Dinkes Kota Kupang Penderita Hipertensi tahun 2021-2022 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8 : Surat Selesai Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9 : Etik Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10 : Data Tabulasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11 : Hasil Uji SPSS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 13 : Lembar Konsultasi Skripsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR SINGKATAN

LANSIA	: Lanjut Usia
AJA	: Asosiasi Jantung Amerika
ACC	: <i>American college Of Cardiology</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
NTT	: Nusa Tenggara Timur
DM	: Diabetes Melitus
HT	: Hipertensi
POSYANDU	: Pos Pelayanan Terpadu
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
KB	: Keluarga Berencana

