

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI
GENGGAM JARI (*FINGER HOLD*) DAN NAFAS DALAM (*DEEP*
***BREATHING*) DI PUSKESMAS PENFUI**



RIZHA AYU RIYANTO

NIM.PO5303201220889

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI
GENGGAM JARI (*FINGER HOLD*) DAN NAFAS DALAM (*DEEP*
***BREATHING*) DI PUSKESMAS PENFUI**

*Karya Tulis Ilmiah disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan*



RIZHA AYU RIYANTO

NIM.PO5303201220889

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizha Ayu Riyanto

NIM : PO5303201220889

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah (skripsi) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 04 Juni 2025

Pembuat Pernyataan,



Rizha Ayu Riyanto

PO5303201220889

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI
GENGGAM JARI (*FINGER HOLD*) DAN NAFAS DALAM (*DEEP
BREATHING*) DI PUSKESMAS PENFUI**

Disusun Oleh

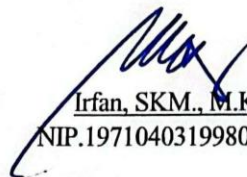


Rizha Ayu Riyanto
PO5303201220889

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diujikan Dengan Dewan Penguji
Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang
Pada Tanggal : Kupang, 01 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing



Irfan, SKM., M.Kes
NIP.197104031998031003

Penguji



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI
GENGGAM JARI (*FINGER HOLD*) DAN NAFAS DALAM (*DEEP
BREATHING*) DI PUSKESMAS PENFUI**

Disusun Oleh



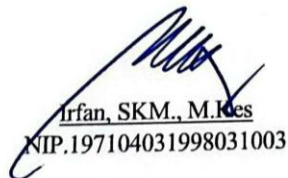
Rizha Ayu Riyanto
PO5303201220889

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 01 Juli 2025

Mengesahkan,

Pembimbing



Irfan, SKM., M.Kes
NIP.197104031998031003

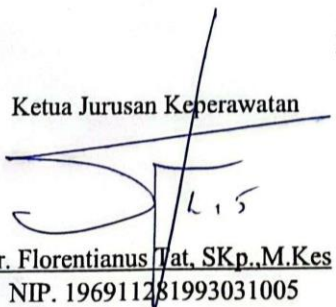
Penguji



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 197205271998031001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan



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

Ketua Prodi D-III Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep, Ns, M.Sc.PH-PhD
NIP.197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Finger Hold*) dan Nafas Dalam (*Deep Breathing*) Di Puskesmas Penfui” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Irfan SKM. M.Kes selaku dosen pembimbing dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang telah membantu membimbing, mengarahkan dan memotivasi penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terimakasih kepada Bapak Dr. Aemilianus Mau, S.Kep, Ns, M.Kep selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan dalam perbaikan proposal penelitian. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih 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 Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Ibu Margareta Teli, S.Kep.,Ns.,M.Sc, PH-PhD selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Seluruh civitas akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memfasilitasi, mengajar dan juga membimbing penulis selama mengikuti Pendidikan baik di kampus maupun di lahan praktek.
5. Kedua orang tua serta tante saya yang selalu menasihati, mendoakan, memotivasi dan memberikan semangat. Terimakasih atas semua segala dukungan yang diberikan terkait apa yang saya ambil untuk kebaikan dimasa

depan. Terlebih untuk awal masa kuliah hingga akhir kuliah, menjadi motivator saya untuk bangkit dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Terimakasih kepada diri sendiri yang sudah berjuang melewati semua hal, suka, duka, tangis, bahagia yang dirasakan dari awal masuk dunia perkuliahan hingga berada di titik sekarang.
7. Teman-teman angkatan XXXI Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang terutama teman-teman terdekat saya Ansti, Emi Nur Salma, Nira, Nurlia, Putri Amalia, Ririn, Salsa yang telah memberikan informasi, motivasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dengan setulus hati dalam menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Besar harapan untuk kritik dan saran dari semua pihak yang membangun untuk penyempurnaan “Laporan Karya Tulis Ilmiah” sangat diharapkan untuk dapat membantu dan bermanfaat bagi semua pihak.

Kupang, 04 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Hipertensi	6
2.1.1 Pengertian Hipertensi	6
2.1.2 Tanda dan Gejala Hipertensi	6
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi	7
2.1.4 Jenis Hipertensi	8
2.1.5 Penyebab Hipertensi.....	14
2.1.6 Pathway Hipertensi.....	18
2.1.7 Patofisiologi Hipertensi.....	19
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi	19
2.2 Konsep Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	21
2.2.1 Pengertian Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	21
2.2.2 Manfaat Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	22
2.2.3 Mekanisme Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam....	23
2.2.4 SOP / Pelaksanaan Pengukuran Tekanan Darah, Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	24
BAB 3 METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis/Desain/Rancangan Penelitian.....	31
3.2 Partisipan Penelitian	31

3.3 Fokus Studi.....	32
3.4 Definisi Operasional.....	32
3.5 Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Metode Pengumpulan Data	33
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	33
3.9 Etika Penelitian.....	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil penelitian.....	35
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	35
4.1.2 Gambaran Penelitian	35
4.1.3 Subjek Penelitian	36
4.1.4 Hasil Observasi.....	38
4.2 Pembahasan.....	40
4.2.1 Gambaran tekanan darah sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari (<i>finger hold</i>) dan nafas dalam (<i>deep breathing</i>)	40
4.2.2 Gambaran tekanan darah sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (<i>finger hold</i>) dan nafas dalam (<i>deep breathing</i>)	43
4.2.3 Rata-rata perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (<i>finger hold</i>) dan nafas dalam (<i>deep breathing</i>)	44
4.2.4 Keterbatasan Penelitian	46
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Pada Dewasa	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISH.....	7
Tabel 2.3 Ketentuan Konsumsi Garam	11
Tabel 2.4 SOP Mengukur Tekanan Darah	24
Tabel 2.5 SOP Teknik Relaksasi Genggam Jari (<i>Finger Hold</i>).....	25
Tabel 2.6 SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam (<i>Deep Breathing</i>).....	30
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Hasil Tekanan Darah Partisipan 1.....	38
Tabel 4.2 Hasil Tekanan Darah Partisipan 2.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal dari Kampus.....	53
Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Awal dari Dinas Kesehatan Kota Kupang.....	54
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Kampus	55
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Penanaman Modal Satu Pintu.....	56
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Kupang.....	57
Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Puskesmas Penfui.....	58
Lampiran 7. Lembar Konsultasi.....	59
Lampiran 8. Surat Bebas Plagiat.....	60
Lampiran 9. Penjelasan Sebelum Penelitian	61
Lampiran 10. <i>Informed Consent</i> Responden 1	62
Lampiran 11. <i>Informed Consent</i> Responden 2.....	63
Lampiran 12. Lembar Kuisioner Riwayat Hipertensi Partisipan 1	64
Lampiran 13. Lembar Kuisioner Riwayat Hipertensi Partisipan 2	66
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	68