

**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

Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email : ayu.rizh4@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Penyakit hipertensi digolongkan sebagai penyakit tidak menular yang kerap dijuluki “*The Silent Killer*” karena seringkali tidak menunjukkan gejala klinis yang nyata. Secara global, hipertensi menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat. **Tujuan :** Untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada partisipan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui. **Metode :** Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. **Hasil :** Teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) yang diberikan pada partisipan dengan hipertensi ringan dapat memberikan perubahan tekanan darah. **Kesimpulan :** Partisipan pertama, rata-rata perubahan tekanan darah sistolik sebesar 5-10 mmHg serta perubahan tekanan darah diastolik sebesar 10 mmHg. Sementara itu, pada partisipan kedua terjadi perubahan tekanan darah sistolik sebesar 10-30 mmHg dengan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 10 mmHg. Penurunan tekanan darah yang dialami bersifat sementara dan berbeda pada setiap individu, tergantung pada berbagai faktor seperti tingkat keparahan hipertensi, keteraturan dalam berolahraga, serta keadaan psikologisnya.

Kata kunci : Hipertensi, teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*).

**A DESCRIPTION OF BLOOD PRESSURE IN HIPERTENTION
PATIENTS BEFORE AND AFTER GIVEN FINGER HOLD
RELAXATION TECHNIQUE AND DEEP BREATHING AT PENFUI
PUBLIC HEALTH CENTER**

Rizha Ayu Riyanto

Study Program D III Nursing Poltekkes Kemenkes Kupang

Email : ayu.rizh4@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension is classified as a non-communicable disease and is often referred to as “*The Silent Killer*” due to its tendency to progress without obvious clinical symptoms. Globally, hypertension represents a growing public health concern, with its prevalence continuing to rise. **Objective :** To determine the description of blood pressure in hypertension patients before and after given finger hold relaxation technique and deep breathing at Penfui public health center. **Method :** This research method a qualitative approach through the use of a case study design. **Result :** The application of finger hold relaxation and deep breathing techniques in participants with mild hypertension has been shown to contribute to changes in blood pressure. **Conclusion :** In the first participant, the average change in systolic blood pressure was 5-10 mmHg and the average change in diastolic blood pressure was 10 mmHg. Meanwhile, in the second participant, the average change in systolic blood pressure was 10-30 mmHg, with a decrease in diastolic blood pressure of 10 mmHg. The blood pressure reduction that occurred was temporary and varied between individuals, depending on factors such as the severity of hypertension, the consistency of the exercise, and the patient's psychological condition.

Keywords : Hypertension, finger hold relaxation technique and deep breathing.