

INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA
FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, April 2025

Sindi Lailatul Muasanah¹, Indra Surya Permana², Nonok Karlina³

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *FINGERHOLD* (GENGGAM JARI)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KESAMBI KOTA CIREBON**

Xxi + 79 halaman + 9 tabel + 2 bagan + 13 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi, terutama pada kelompok lanjut usia, dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di dunia. Upaya pengendalian tekanan darah tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis seperti teknik relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*). Teknik ini merupakan bagian dari *Jin Shin Jyutsu* yang menggunakan metode sederhana dengan menggenggam jari sambil mengatur pernapasan, yang dipercaya dapat merangsang titik-titik energi untuk menurunkan stres dan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Sebanyak 76 lansia dipilih melalui teknik *purposive sampling* dan diberikan intervensi selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama 20 menit. Data dianalisis menggunakan uji *Paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dari 164,32 mmHg menjadi 131,22 mmHg dan tekanan diastolik dari 83,38 mmHg menjadi 74,80 mmHg dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*) efektif sebagai terapi komplementer yang aman, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

kata kunci : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Genggam Jari, Tekanan Darah, Terapi Non-Farmakologis

Daftar Pustaka : 26 (2011-2023)

MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM

Mini Thesis, April 2025

Sindi Lailatul Muasanah¹, Indra Surya Permana², Nonok Karlina³

***THE EFFECT OF FINGERHOLD RELAXATION TECHNIQUE ON BLOOD
PRESSURE REDUCTION IN ELDERLY PATIENTS WITH
HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF KESAMBI PUBLIC
HEALTH CENTER, CIREBON CITY***

Xxi + 79 pages + 9 tables + 2 charts + 13 attachments

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence, especially in the elderly, and is a major cause of morbidity and mortality in the world. Efforts to control blood pressure are not only done pharmacologically, but also through non pharmacological approaches such as the Fingerhold relaxation technique. This technique is part of Jin Shin Jyutsu which uses a simple method of grasping fingers while regulating breathing, which is believed to stimulate energy points to reduce stress and blood pressure. This study aims to determine the effect of the Fingerhold relaxation technique on lowering blood pressure in elderly people with hypertension in the working area of Kesambi Health Center, Cirebon City in 2025. This study used a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test approach. A total of 76 elderly people were selected through purposive sampling technique and given intervention for three consecutive days, each for 20 minutes. Data were analyzed using the Paired T-Test test. The results showed a significant decrease in systolic blood pressure from 164.32 mmHg to 131.22 mmHg and diastolic pressure from 83.38 mmHg to 74.80 mmHg with a p value = 0.001 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that the Fingerhold relaxation technique is effective as a complementary therapy that is safe, simple, and can be done independently in reducing blood pressure in the elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Fingerhold Relaxation, Blood Pressure, Non-Pharmacological Therapy

Bibliography: 26 (2011-2023)