

# Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi Melalui Penerapan Relaksasi Genggam Jari dan Tarik Napas Dalam = Analysis of Family Nursing Care with Hypertension Through the Application of Finger Grip Relaxation and Deep Breathing

Fatwasari Insani Kamil, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920526539&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Prevalensi hipertensi meningkat dua kali lipat secara signifikan pada 30 tahun terakhir. Menurut American Heart Association (AHA), penduduk dengan usia 20 tahun ke atas mengalami hipertensi hingga mencapai angka 74,5 juta jiwa, akan tetapi sebanyak 90-95% kasus belum diketahui penyebabnya. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2021 terdapat 4.607.116 jiwa penderita hipertensi (10,39%) dengan nilai tertinggi berdasarkan data tahun 2021 berada di Kabupaten Bogor sebanyak 986.323 jiwa dan nilai tertinggi di Kota Banjar sebanyak 27.776 jiwa penderita hipertensi. Hipertensi menjadi urutan pertama dari 10 penyakit tidak menular di Kota Depok. Penderita Hipertensi terbanyak yang dialami oleh masyarakat berada di Kelurahan Jatijajar yaitu dengan hipertensi primer sebanyak 13.621 jiwa dari jumlah penduduk 38.281 jiwa. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai penerapan intervensi terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi tarik napas dalam pada pasien dewasa dengan hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di RW 02 dan RW 04, Kelurahan Jatijajar, Kecamatan Tapos, Kota Depok, Jawa Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah case study. Hasil dari intervensi terapi relaksasi genggam jari dan tarik napas dalam setelah 4 minggu kunjungan rumaPh dengan durasi 20 menit yang diberikan kepada 3 klien dengan masalah hipertensi. Penurunan tekanan darah dilihat melalui MAP (Mean Arterial Pressure), dimana pada klien pertama terjadi penurunan sebanyak 14,3 mmHg, klien kedua penurunan sebanyak 12 mmHg, dan klien ketiga terjadi penurunan sebanyak 10 mmHg. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terapi genggam jari dan tarik napas dalam dapat menurunkan tekanan darah yang dilihat dari MAP pada penderita hipertensi.

.....The prevalence of hypertension has doubled significantly in the last 30 years. According to the American Heart Association (AHA), people aged 20 years and over experience hypertension to reach 74.5 million people, but as many as 90-95% of cases have no known cause. Based on data from the West Java Health Office in 2021 there were 4,607,116 people with hypertension (10.39%) with the highest score based on 2021 data in Bogor Regency with 986,323 people and the highest score in Banjar City with 27,776 people with hypertension. Hypertension is the first order of 10 non-communicable diseases in Depok City. Most of the people with hypertension experienced were in the Jatijajar sub-district, namely with primary hypertension as many as 13,621 people out of a population of 38,281 people. Writing this scientific paper aims to provide an overview of the application of finger grip relaxation therapy interventions and deep breathing relaxation in adult patients with hypertension to lowering blood pressure in RW 02 and RW 04, Jatijajar Village, Tapos District, Depok City, West Java. The research method used is a case study. The results of the finger holding relaxation therapy intervention and deep breathing after 4 weeks of home visits with a duration of 20 minutes given to 3 clients with hypertension problems. The decrease in blood pressure was seen through MAP (Mean Arterial Pressure), where the first client decreased by 14.3 mmHg, the second client decreased by 12 mmHg, and the third client decreased by 10 mmHg. Therefore, it can be concluded

that finger holding therapy and deep breathing can reduce blood pressure as seen from MAP in hypertensive patients.