

**PENERAPAN FINGER HOLD THERAPY UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
KP. SUKARAJA RT 02 RW 10 KELURAHAN BAROS
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIGUGUR TENGAH
KOTA CIMAHI TANGGAL 05 – 08 MEI 2025**

Guling Setiawan^{1*}, Aurum Tri Handayani²

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Dustira

Email: ¹gulingdustira@gmail.com, ²aurum.tri.handayani@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the chronic diseases that causes cognitive impairment and a decline in the quality of life for the elderly. Hypertension is a condition where blood pressure rises above normal values, with systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. The prevalence of hypertension increases every year, reaching 34.11% in Indonesia, with higher rates among women and in urban areas. The application of finger hold therapy is one of the complementary therapies that can be useful in lowering blood pressure in hypertensive clients, especially the elderly. Finger hold therapy is an alternative therapy that can stimulate the parasympathetic nervous system, thereby reducing blood pressure, heart rate, and respiratory rate. The method used in this case study is descriptive. This case study aims to describe nursing care for elderly families (≥ 60 years) with hypertension through the complementary therapy of finger hold therapy. The instruments used were a sphygmomanometer, standard operating procedure for finger hold therapy technique, and an observation sheet to determine the results before and after the intervention. The finger hold therapy technique was performed for 3 days for 30-60 minutes once in the morning. The case study results show that there was a decrease in blood pressure after the finger hold therapy technique was applied, in accordance with the target to be achieved. The evaluation obtained in this case study is that the nursing diagnosis of ineffective peripheral perfusion was resolved. It can be concluded that the finger hold therapy technique can be administered to elderly clients with hypertension because the finger hold therapy performed over 3 days was able to reduce the initial blood pressure from 160/100 mmHg to 140/90 mmHg. The author's suggestion to the client is to perform finger hold therapy as a complementary therapy to the core therapy with medication.

Keywords: Complementary Therapy, Elderly, Finger Hold Therapy, Hypertension.

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis yang menyebabkan gangguan kognitif dan penurunan kualitas hidup bagi lansia. Hipertensi adalah kondisi tekanan darah meningkat diatas nilai normal, dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Prevalensi hipertensi meningkat setiap tahunnya, di Indonesia mencapai 34,11% dengan angka lebih tinggi pada perempuan dan di wilayah perkotaan. Pemberian teknik finger hold therapy adalah salah satu terapi komplementer yang dapat berguna untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi terutama bagi lansia. Finger hold therapy merupakan terapi alternatif yang dapat merangsang syaraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan frekuensi napas. Metode

yang digunakan pada studi kasus ini yaitu deskriptif. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada keluarga lanjut usia (≥ 60 tahun) dengan penyakit hipertensi melalui terapi komplementer finger hold therapy. Instrumen yang digunakan yaitu sphygmomanometer, standar prosedur operasional teknik finger hold therapy, dan lembar observasi untuk mengetahui hasil sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Teknik finger hold therapy dilakukan selama 3 hari selama 30-60 menit sebanyak 1 kali pada pagi hari. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan teknik finger hold therapy sesuai target yang ingin dicapai. Evaluasi yang didapatkan pada studi kasus ini yaitu diagnosa keperawatan perfusi perifer tidak efektif teratasi. Dapat disimpulkan bahwa teknik finger hold therapy dapat diberikan pada klien lansia penderita hipertensi karena dari tindakan finger hold therapy yang telah dilakukan selama 3 hari dapat menurunkan tekanan darah awal 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Saran penulis pada klien untuk melakukan teknik finger hold therapy sebagai terapi komplementer dari terapi inti dengan obat.

Kata Kunci: Finger Hold Therapy, Hipertensi, Lansia, Terapi Komplementer.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang menjadi perhatian global. PTM adalah kelompok penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi mikroorganisme seperti virus, bakteri, jamur, maupun protozoa. Penyakit ini berkembang secara perlahan dan umumnya bersifat kronis sehingga membutuhkan penanganan jangka panjang. Secara global, PTM menyumbang sekitar 70% dari total kematian di dunia, sehingga menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan masyarakat (Primadi et al., 2020). Peningkatan prevalensi PTM dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, diantaranya pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, penggunaan tembakau, serta konsumsi alkohol berlebihan yang berdampak negatif terhadap kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat (Primadi et al., 2020).

Salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg setelah dilakukan pengukuran berulang dalam kondisi istirahat yang cukup (Nugroho, 2021). Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas pada tahap awal, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, serta gangguan pembuluh darah apabila tidak ditangani dengan baik (Yosefin Saputra et al., 2023).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), pada tahun 2020 prevalensi hipertensi secara global mencapai sekitar 22% dari total populasi dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi tertinggi yaitu sebesar 27%, sedangkan wilayah Asia Tenggara menempati posisi ketiga dengan prevalensi sekitar 25% dari total penduduk (Ramadhani et al., 2023). Di Indonesia sendiri, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 34,11%. Angka ini lebih tinggi pada perempuan yaitu sebesar 36,85% dibandingkan laki-laki sebesar 31,34%. Selain itu, prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan lebih banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia (Primadi & Budijanto, 2019).

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami hipertensi. Proses penuaan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi fisiologis tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, metabolisme, serta sistem imun. Penurunan fungsi organ-organ tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronis, salah satunya hipertensi (Akbar et al., 2020). Selain faktor usia, beberapa faktor risiko lain yang dapat memicu hipertensi pada lansia antara

lain kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta gaya hidup yang kurang sehat (Gunawan et al., 2024).

Hipertensi dapat memberikan dampak yang serius terhadap kesehatan apabila tidak dikontrol dengan baik. Tekanan darah yang tinggi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ vital seperti jantung, otak, ginjal, serta pembuluh darah. Beberapa gejala yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi antara lain sakit kepala, pusing, penglihatan kabur, jantung berdebar, mudah lelah, telinga berdenging, serta mimisan (Ulfa Azhar et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk mengendalikan tekanan darah agar tidak menimbulkan komplikasi yang lebih berat.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi seperti diuretik, beta-blocker, calcium channel blocker, vasodilator, dan angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACE inhibitor) (Fauzia & Susilowati, 2024). Namun demikian, terapi nonfarmakologis juga memiliki peran penting dalam membantu mengontrol tekanan darah. Terapi ini meliputi perubahan gaya hidup seperti pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian stres, serta penggunaan teknik relaksasi.

Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis adalah finger hold therapy atau teknik relaksasi genggam jari. Finger hold therapy merupakan teknik sederhana yang dilakukan dengan cara menggenggam jari tangan secara bergantian untuk memberikan efek relaksasi pada tubuh. Teknik ini dapat merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga membantu menurunkan frekuensi napas, denyut jantung, serta tekanan darah (Handoyo et al., 2022). Selain itu, terapi ini juga dapat membantu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kenyamanan pada penderita hipertensi (Nurhayati et al., 2023).

Meskipun memiliki potensi manfaat yang cukup besar, pemanfaatan terapi nonfarmakologis seperti finger hold therapy masih belum banyak diterapkan secara luas dalam praktik keperawatan komunitas. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang lebih mendalam mengenai efektivitas penerapan terapi ini, khususnya pada kelompok lansia yang menderita hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan finger hold therapy dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebagai salah satu intervensi keperawatan alternatif yang dapat mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis penerapan asuhan keperawatan dengan teknik *finger hold therapy* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Metode studi kasus digunakan untuk memberikan gambaran secara mendalam mengenai suatu peristiwa, proses penerapan intervensi, serta hasil yang diperoleh selama pelaksanaan tindakan keperawatan (Fauzia & Susilowati, 2024). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada proses keperawatan, yang meliputi tahap pengkajian, penentuan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi tindakan, serta evaluasi hasil tindakan yang diberikan kepada klien.

Subjek dalam studi kasus ini adalah lansia yang menderita hipertensi dengan kriteria inklusi yaitu responden yang memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, berusia ≥ 60 tahun, serta bersedia menjadi responden penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi responden yang berusia kurang dari 60 tahun, tidak menderita hipertensi, atau tidak bersedia mengikuti penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 05 Mei hingga 08 Mei 2025 di Kampung Sukaraja RT 02 RW 10 Kelurahan Baros, Kecamatan Cimahi Tengah, wilayah kerja Puskesmas Cigugur Tengah Kota Cimahi. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara, observasi, dan pemeriksaan

fisik, termasuk pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Data yang diperoleh kemudian dicatat pada lembar observasi untuk membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian *finger hold therapy*.

Intervensi *finger hold therapy* diberikan sesuai dengan standar operasional prosedur dengan tujuan memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan emosional, serta membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Handoyo et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan studi kasus ini dilakukan di rumah klien bernama Ny. R yang berusia 60 tahun di Kampung Sukaraja RT 02 RW 10 Kelurahan Baros, Kecamatan Cimahi Tengah, Kota Cimahi pada tanggal 05 Mei sampai dengan 08 Mei 2025. Ny. R merupakan salah satu warga binaan Puskesmas Cigugur Tengah yang telah menderita hipertensi selama kurang lebih lima tahun. Studi kasus ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang meliputi tahap pengkajian, penentuan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi tindakan, serta evaluasi keperawatan.

Pada tahap pengkajian, peneliti melakukan wawancara serta pemeriksaan fisik terhadap klien dan keluarganya. Berdasarkan hasil pengkajian awal diketahui bahwa tekanan darah Ny. R pada hari pertama pemeriksaan mencapai 180/100 mmHg. Selain itu, klien juga mengaku sering merasakan pusing dan mudah lelah. Klien juga belum sepenuhnya memahami mengenai faktor risiko hipertensi serta cara pengendalian tekanan darah melalui pola hidup sehat. Oleh karena itu, peneliti memberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi, termasuk pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh klien dan keluarga.

Pada hari kedua, peneliti mulai melakukan implementasi intervensi berupa *finger hold therapy* sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah klien. Sebelum dilakukan terapi, tekanan darah klien diukur terlebih dahulu dan diperoleh hasil sebesar 160/100 mmHg. Setelah dilakukan terapi selama kurang lebih 30 menit dengan teknik menggenggam jari secara bergantian, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali dan diperoleh hasil sebesar 150/90 mmHg. Klien menyatakan merasa lebih rileks dan tenang setelah dilakukan terapi tersebut.

Pada hari ketiga, intervensi *finger hold therapy* kembali dilakukan. Sebelum terapi dilakukan, tekanan darah klien tercatat sebesar 155/100 mmHg. Setelah dilakukan terapi, tekanan darah klien mengalami penurunan menjadi 145/90 mmHg. Selama proses terapi berlangsung, klien tampak kooperatif dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti. Klien juga menyatakan bahwa terapi tersebut membuat tubuhnya terasa lebih nyaman dan mengurangi rasa tegang yang sebelumnya dirasakan.

Pada hari keempat, terapi kembali diberikan sebagai bagian dari evaluasi akhir intervensi. Tekanan darah klien sebelum terapi adalah 150/90 mmHg. Setelah dilakukan terapi selama kurang lebih 30 menit, tekanan darah klien menurun menjadi 140/90 mmHg. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap selama tiga hari berturut-turut setelah dilakukan penerapan *finger hold therapy*.

Hasil observasi tekanan darah klien selama tiga hari pelaksanaan terapi menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan. Pada hari pertama implementasi terapi, tekanan darah klien mengalami penurunan dari 160/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg. Pada hari kedua, tekanan darah menurun dari 155/100 mmHg menjadi 145/90 mmHg. Sedangkan pada hari ketiga, tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yang diberikan memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah klien secara bertahap.

Selain penurunan tekanan darah, hasil evaluasi juga menunjukkan adanya perubahan pada kondisi psikologis klien. Klien menyatakan merasa lebih rileks, nyaman, dan tenang setelah dilakukan

terapi. Klien juga menyatakan telah memahami cara melakukan teknik finger hold therapy dan bersedia untuk melanjutkan terapi tersebut secara mandiri dengan bantuan keluarga di rumah.

Secara keseluruhan, hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan finger hold therapy dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Selain itu, terapi ini juga memberikan efek relaksasi yang membantu meningkatkan kenyamanan dan ketenangan klien selama proses perawatan.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering terjadi pada kelompok lanjut usia. Kondisi ini disebabkan oleh meningkatnya tekanan darah pada pembuluh arteri yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pola makan, aktivitas fisik, serta faktor psikologis. Pada lansia, risiko hipertensi meningkat karena adanya perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular yang menyebabkan elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi (Nugroho, 2021).

Dalam penatalaksanaan hipertensi, terapi yang diberikan tidak hanya terbatas pada pengobatan farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi finger hold therapy atau terapi genggam jari. Teknik ini merupakan metode sederhana yang dapat dilakukan dengan cara menggenggam jari tangan secara bergantian selama beberapa menit untuk memberikan efek relaksasi pada tubuh.

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan finger hold therapy dapat menurunkan tekanan darah klien secara bertahap. Penurunan tekanan darah yang terjadi selama tiga hari berturut-turut menunjukkan bahwa terapi ini memiliki pengaruh positif terhadap kondisi fisiologis penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah tersebut dapat terjadi karena teknik relaksasi yang dilakukan mampu merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan tekanan darah dapat menurun.

Secara fisiologis, teknik finger hold therapy bekerja dengan memberikan rangsangan pada titik-titik refleksi yang terdapat pada jari-jari tangan. Rangsangan tersebut kemudian mengirimkan impuls saraf menuju otak yang selanjutnya akan diteruskan ke sistem saraf lainnya untuk mengatur respon tubuh. Proses tersebut dapat membantu memperlancar aliran energi dalam tubuh serta mengurangi ketegangan pada otot dan sistem saraf, sehingga tekanan darah dapat menurun secara perlahan (Nur Fadhillah & Maryatun, 2022).

Hasil studi kasus ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzia dan Susilowati (2024) yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari mampu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah responden mengalami penurunan dari kategori hipertensi stadium dua menjadi prehipertensi setelah dilakukan terapi secara rutin.

Selain memberikan efek fisiologis berupa penurunan tekanan darah, finger hold therapy juga memberikan efek psikologis berupa peningkatan rasa nyaman dan ketenangan pada klien. Hal ini terlihat dari respon klien yang menyatakan merasa lebih rileks setelah dilakukan terapi. Kondisi psikologis yang lebih tenang dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang biasanya meningkat pada kondisi stres, sehingga tekanan darah dapat menjadi lebih stabil.

Dukungan keluarga juga merupakan faktor penting dalam keberhasilan terapi yang dilakukan. Dalam studi kasus ini, keluarga klien berperan aktif dalam mendampingi dan membantu klien selama proses terapi berlangsung. Dukungan tersebut dapat meningkatkan motivasi klien untuk menjalani terapi secara konsisten dan menjaga pola hidup sehat. Selain itu, perubahan pola hidup seperti pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta pengendalian stres juga dapat membantu meningkatkan efektivitas terapi dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan finger hold therapy merupakan salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif dalam

membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Terapi ini relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh klien dengan pendampingan keluarga. Oleh karena itu, finger hold therapy dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi pendukung dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia di masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan studi kasus mengenai penerapan finger hold therapy pada lansia penderita hipertensi yang dilakukan di Kampung Sukaraja RT 02 RW 10, Kelurahan Baros, Kecamatan Cimahi Tengah, Kota Cimahi pada tanggal 05 Mei sampai dengan 08 Mei 2025, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi tersebut memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada klien. Studi kasus ini dilakukan melalui pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang meliputi tahap pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi tindakan, serta evaluasi hasil tindakan keperawatan.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa klien Ny. R berusia 60 tahun telah menderita hipertensi selama kurang lebih lima tahun. Pada pemeriksaan awal ditemukan tekanan darah klien mencapai 180/100 mmHg. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa klien mengalami hipertensi yang memerlukan penanganan baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu intervensi yang diberikan dalam studi kasus ini adalah teknik finger hold therapy, yaitu teknik relaksasi dengan cara menggenggam jari tangan secara bergantian untuk memberikan efek relaksasi pada tubuh serta membantu menstabilkan tekanan darah.

Penerapan finger hold therapy dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi sekitar 30 menit setiap sesi. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap setiap harinya. Tekanan darah klien sebelum terapi pada hari pertama tercatat sebesar 160/100 mmHg dan setelah terapi menurun menjadi 150/90 mmHg. Pada hari kedua tekanan darah sebelum terapi sebesar 155/100 mmHg dan setelah terapi menurun menjadi 145/90 mmHg. Selanjutnya pada hari ketiga tekanan darah sebelum terapi sebesar 150/90 mmHg dan setelah terapi menurun menjadi 140/90 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tekanan darah yang cukup signifikan setelah dilakukan tindakan finger hold therapy.

Selain memberikan efek fisiologis berupa penurunan tekanan darah, penerapan finger hold therapy juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis klien. Selama proses terapi berlangsung, klien tampak lebih rileks, nyaman, dan kooperatif dalam mengikuti setiap tindakan yang diberikan. Klien dan keluarga juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai penyakit hipertensi serta cara melakukan terapi genggam jari secara mandiri di rumah sebagai upaya pengendalian tekanan darah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa finger hold therapy merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Terapi ini tidak memerlukan alat khusus, relatif aman, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh klien dengan dukungan keluarga. Oleh karena itu, penerapan finger hold therapy dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan non-farmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, F., Syamsidar, & Widya Nengsih. (2020). Karakteristik Lanjut Usia dengan Hipertensi di Desa Banua. Bina Generasi : Jurnal Kesehatan, 11(2), 6–8.
<https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>

- Ayu, M. S. (2021). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan), 6(2), 131. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i2.8246>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Yunita Indriarini, M. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi pada Usia Dewasa Muda. Jurnal Sahabat Keperawatan, 3(1), 53–65. <https://jurnal.unimor.ac.id>
- Dinas Kesehatan Kota Cimahi. (2024). Laporan SPM Kota Cimahi Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Cimahi Tahun 2024.
- Fauzia, F. R., & Susilowati, T. (2024). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Petoran Rt 02 Rw 04 Jebres Surakarta. 2(4), 492–503. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Gunawan, A. N., Hanafi, R. A., Ramadhani, S. Z., & Susanti, N. (2024). Gejala dan Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir Kecamatan Tanjung Morawa. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 3387–3392. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.29495>
- Handoyo, Hartati, & Ratifah. (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari (Fingerhold). Pengabdian Dan Bakti, 3(1), 1–8. <https://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/EMPATI>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi. Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Maisaro, E., Yulianti, S., & Rabiah. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny. H yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu. Jurnal Kolaboratif Sains, 7(1), 80–90. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4320>
- Maulidina, C. M., Widiatika, A. R., Gunawan, W., Ikhsan, M. N., Adani, A. T., Syafa, B., Arum, A. S., Rahmadani, S., Powiec, N. F., & Adiyanto, O. (2024). Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat. Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M), 4(4), 776–783. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i4.2116488>
- Nadirawati. (2018). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga (Anna, Ed.). PT. Refika Aditama.
- Novia Puspita Sari. (2020). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Saki [KTI]. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- Nugroho, S. A. (2021). Analisis Kasus-Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi.
- Nur Fadhillah, G., & Maryatun, M. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing), 3(2), 89–95. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.1052>

- Nurhayati, R., Sugiarto, K. B., Effendi, Z., & Fatoni, I. (2023). Efektifitas Terapi Genggam Jari dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Well Being*, 8(1), 15–23. <https://doi.org/10.51898/wb.v8i1.184>
- Primadi, O., & Budijanto, D. (2019). Profil-Kesehatan-Indonesia-2019 (B. Hardhana, F. Sibuea, & W. Widiyanti, Eds.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kemkes.go.id>
- Primadi, O., Ma'ruf, A., Indrayani, Y. A., Wardah, & Susanti, M. I. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020 (B. Hardhana, F. Sibuea, & W. Widiyanti, Eds.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kemkes.go.id>
- Ramadhani, F., Maesarah, Adam, D., & Gobel, I. A. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi. 8(1), 35–40. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/ghs8106>
- Rejo, & Nurhayati, I. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan klasifikasi Hipertensi. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 72–80. <https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.50>
- Sari, L. D., Elliya, R., & Djunizar Djamiludin. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Sijabat, F., Dearmaita Purba, S., Saragih, F., Sonia Sianturi, G., Ginting, M., Farmasi dan Imu Kesehatan, F., Sari Mutiara Indonesia, U., & DIII Keperawatan, M. (2020). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Dwikora. In *Jurnal Abdimas Mutiara* (Vol. 1, Issue 2).
- Smeltzer, S. C. (2016). Keperawatan Medikal-Bedah (E. A. Mardella, Ed.; 12th ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC. 89
- Sumarsih, G., Susanty, S., & Keperawatan, F. (2023). Kualitas Hidup Lansia dengan Riwayat Penyakit Kronis: Tinjauan Fungsi Kognitif. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik (P. Christian, Ed.; 1st ed.). CV. ANDI OFFSET.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.). DPP PPNI .
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.). DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2022). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (1st ed.). DPP PPNI.

- Ulfa Azhar, M., Islam Negeri Aluddin Makassar, U., & Penulis, K. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. MPPKI, 2(3). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Yeni Suryani. (2023). Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Nafas Dalam untuk Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Jakarta Utara [KIA]. STIKes Mitra Keluarga.
- Yosefin Saputra, M., Zakiah Oktarlina, R., Wulan Sumekar Rengganis Wardani, D., & Ketepatan Peresepan Obat Anti Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi, H. (2023). Hubungan Ketepatan Peresepan Obat Anti Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi.