

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DALAM PEMENUHAN RASA NYAMAN PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GAMPING 1

Nadia Salsabila¹ , Tri Prabowo² , Bondan Palestin³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman
e-mail: salsabila.ns64@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah jangka panjang. Salah satu faktor yang memengaruhi tekanan darah adalah stres, yang dapat mengganggu rasa nyaman fisik dan psikologis seseorang. Upaya nonfarmakologis seperti terapi relaksasi dapat membantu mengelola stres dan menurunkan tekanan darah. Salah satu terapi yang mudah diterapkan adalah relaksasi gengam jari, yang bekerja melalui stimulasi saraf parasimpatis untuk menciptakan kondisi tubuh yang rileks.

Tujuan: Menerapkan teknik relaksasi gengam jari dalam pemenuhan rasa nyaman untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi di Puskesmas Gamping 1.

Metode: Menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan keluarga melalui penerapan terapi relaksasi gengam jari selama 30 menit dan dilakukan dalam 5 kali kunjungan.

Hasil: Setelah dilakukan implementasi selama 5 kali kunjungan dengan durasi 30 menit, melalui penerapan terapi relaksasi gengam jari dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan status kenyamanan serta penurunan tekanan darah pada dua klien dengan hipertensi.

Kesimpulan: Penerapan relaksasi gengam jari dapat membantu dalam upaya memenuhi rasa nyaman pada keluarga dengan penyandang hipertensi.

Kata kunci: Relaksasi Gengam Jari, pre-lansia hipertensi, gangguan rasa nyaman, penurunan tekanan darah

¹⁾ Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2) 3)} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

APPLICATION OF FINGER-HOLD RELAXATION THERAPY IN FULFILLMENT OF COMFORT IN FAMILIES WITH HYPERTENSION AT THE GAMPING 1 HEALTH CENTER AREA

Nadia Salsabila¹ , Tri Prabowo² , Bondan Palestin³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman
e-mail: salsabila.ns64@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic disease characterized by a long-term increase in blood pressure. One of the factors that affect blood pressure is stress, which can disrupt a person's physical and psychological comfort. Nonpharmacological measures such as relaxation therapy can help manage stress and lower blood pressure. One therapy that is easy to implement is finger clasp relaxation, which works through stimulation of parasympathetic nerves to create a relaxed state of the body.

Objective: Applying the finger-clasp relaxation technique in fulfilling a sense of comfort to lower blood pressure in families with hypertension at Puskesmas Gamping 1.

Methods: Using a case study method with a family nursing care process approach through the application of finger holding relaxation therapy for 30 minutes and carried out in 5 visits. Results: After implementation for 5 visits with a duration of 30 minutes, through the application of hand-held relaxation therapy in meeting the needs of comfort, the results showed that there was an increase in comfort status and a decrease in blood pressure in two clients with hypertension.

Conclusion: The application of finger grip relaxation can help in an effort to fulfill a sense of comfort in families with people with hypertension.

Keywords: Finger Grip Relaxation, pre elderly hypertension, distress, blood pressure reduction.

¹⁾ Student of Nursing Department of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2) 3)} Lecturer of Nursing Department of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta