



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KOMBINASI RELAKSASI
GENGGAM JARI DAN NAPAS DALAM
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SARIWANGI**

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana
Terapan Keperawatan (S.Tr. Kep) Pada Program Studi Sarjana
Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Tasikmalaya**

ANA YULIANA

NIM.P2.06.20.3.25.003

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul “Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sariwangi”. Dalam penyusunan Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr Dini Mariani, S.Kep., Ns. M.Kep., Sp.An. selaku Direktur Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ibu Dr. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes., selaku Pembimbing 1, yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Kusmiyati, S.Kp., M.Kes., selaku Pembimbing 2, yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan.
7. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, yang telah memberikan izin, dukungan, dan arahan selama proses penelitian ini.

8. Staff Puskesmas Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya, yang telah membantu dan kerjasama selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang akan dilakukan.
9. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan support dan doa kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literature yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, Desember 2025

Penulis

Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sariwangi
Ana Yuliana, Peni Cahyati, Kusmiyati
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tasikmalaya, Jawa Barat
Corresponding Author : Ana Yuliana

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg serta dikenal sebagai *The Silent Killer* karena sering tidak menunjukkan gejala. Peningkatan tekanan darah terjadi akibat aktivasi saraf simpatis yang menyebabkan vasokonstriksi perifer dan peningkatan kerja jantung. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan adalah kombinasi relaksasi genggam jari dan napas dalam, yang secara teori bekerja melalui stimulasi titik meridian pada jari tangan dan aktivasi system saraf parasimpatis sehingga menurunkan hormon epinefrin dan norepinefrin, yang menurunkan denyut jantung serta menurunkan tekanan darah. **Tujuan :** Untuk mengetahui Efektivitas Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Napas dalam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. **Metode :** Penelitian ini berupa Kuantitatif menggunakan desain *Quasy Experimental Pre Test* dan *Post Test* serta menggunakan *Non Probability Sampling*. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 40 orang, 20 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol. Uji Statistik yang digunakan adalah Uji Normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk* dan Uji Statistik menggunakan Uji *Mann Whitney*. **Hasil :** Terdapat penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi dari sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai p value tekanan darah sistolik senilai 0,048 dan nilai p value tekanan darah diastolik senilai 0,022. **Kesimpulan :** Intervensi Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam selama 10 menit, pagi dan sore, selama 3 hari dalam 1 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik 7-11 mmHg.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Genggam Jari, Napas Dalam.

The Effectiveness of the Combination of Finger-Holding Relaxation Therapy and Deep Breathing on Changes in Blood Pressure in Hypertension Patients at the Sariwangi Community Health Center

Ana Yuliana, Peni Cahyati, Kusmiyati

Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic of Health, Tasikmalaya, West Java

Corresponding Author: Ana Yuliana

ABSTRACT

Background: Hypertension is a cardiovascular disease characterized by an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg and is known as the silent killer because it often shows no symptoms. Elevated blood pressure occurs due to activation of the sympathetic nervous system, leading to peripheral vasoconstriction and increased cardiac workload. The management of hypertension can be carried out through pharmacological and non-pharmacological approaches. One safe and easily applied non-pharmacological therapy is the combination of finger-grip relaxation and deep breathing. This therapy theoretically works through stimulation of meridian points in the fingers and activation of the parasympathetic nervous system, thereby reducing epinephrine and norepinephrine levels, decreasing heart rate, and lowering blood pressure. **Objective:** To determine the effectiveness of the combination of finger grip relaxation and deep breathing on blood pressure changes in patients hypertension. **Method:** This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental pre-test and post-test design. Non-probability sampling was used to recruit 40 respondents, consisting of 20 participants in the intervention group and 20 in the control group. Data normality was tested using the Shapiro–Wilk test, and statistical analysis was performed using the Mann–Whitney test.. **Results:** The results showed a significant reduction in blood pressure in the intervention group after the therapy. The p-value for systolic blood pressure was 0.048, while the p-value for diastolic blood pressure was 0.022. **Conclusion:** The combination of finger-grip relaxation and deep breathing therapy performed for 10 minutes in the morning and evening for three days within one week was effective in reducing systolic blood pressure by 7–11 mmHg in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Finger-Grip Relaxation, Deep Breathing.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	iii
HALAMAN PRSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A...Latar Belakang.....	1
B...Rumusan Masalah.....	6
C...Tujuan.....	6
D...Manfaat.....	7
E...Penelitian Terdahulu.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A...Tinjauan Pustaka.....	10
1....Penyakit Hipertensi.....	10
2....Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam	22
B...Kerangka Teori.....	27
C...Hipotesis	28
BAB 3 METODE PENELITIAN	29
A...Jenis dan Desain Penelitian	29
B...Kerangka Konsep Penelitian	30
C...Populasi, Sampel dan Sampling	30
D...Variabel Penelitian	33
E...Definisi Operasional	33

F....Tempat Penelitian	34
G...Waktu Penelitian	34
H...Instrumen Penelitian	34
I.... Prosedur Pengumpulan Data	35
J.... Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	36
K...Analisa Data.....	37
L... Etika Penelitian.....	38
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A...Hasil Penelitian.....	40
B... Pembahasan.....	46
C... Keterbatasan Penelitian.....	55
D...Implikasi Keperawatan.....	55
BAB 5 PENUTUP.....	56
A...Kesimpulan.....	56
B... Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu.....	8
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi berdasarkan AHA & ACC.....	12
Tabel 2.2 SOP Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam	25
Tabel 3.1 Desain Penelitian	29
Tabel 3.2 Kerangka Konsep	30
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4.3 Karakteristik Respoden Berdasarkan Pendidikan.....	41
Tabel 4.4 Rata – Rata Tekanan Darah Sebelum diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4.5 Rata – Rata Tekanan Darah Sesudah diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4.6 Distribusi Perbedaan Rata – Rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 4.7 Uji Normalitas Data Penelitian	43
Tabel 4.8 Perbedaan Rata – Rata Penurunan Tekanan darah Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	44
Tabel 4.9 Analisis Rata – Rata Tekanan darah Sesudah diberikan Intervensi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam pada Kelompok Intervensi.....	45

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Hipertensi.....	21
Bagan 2.2 Kerangka Teori.....	27
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan di Puskesmas Sariwangi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Lembar Bimbingan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Penjelasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Penelitian ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Kuisioner Data Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Tabulasi Data Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Tabulasi Data Konsumsi Obat Anti Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Dokumentasi Pre Test	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Dokumentasi Post Test	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Rekapitulasi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Hasil Uji Statistik SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Hasil Uji Plagiarisme	Error! Bookmark not defined.

