

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI (*FINGERHOLD*)  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PELAYANAN  
SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN**



**Disusun Oleh :  
Merry Rendra Prastiwi  
201902076**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA  
MULIA MADIUN  
2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI (*FINGERHOLD*)  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PELAYANAN  
SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai  
Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



**Disusun Oleh :  
Merry Rendra Prastiwi  
201902076**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA  
MULIA MADIUN  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi :

Nama : Merry Rendra Prastiwi

NIM : 201902076

Program Studi : Keperawatan

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*)  
Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita  
Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada  
tanggal 24 Juli 2023

Oleh:

Menyetujui,  
Pembimbing 1

Hariyadi, S.Kp., M.Pd  
NIDN. 0009116802

Menyetujui,  
Pembimbing 2

Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN. 0712098107

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0701068901

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi :

Nama : Merry Rendra Prastiwi  
NIM : 201902076  
Program Studi : Keperawatan  
Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*)  
Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita  
Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah  
memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Pada Tanggal : 10 Agustus 2023

### Dewan Penguji

1. Sagita Haryati, S.Kep., Ns., M.Kes :  
NIDN. 8880940017



2. Hariyadi, S.Kp., M.Pd :  
NIDN. 0009116802



3. Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes :  
NIDN. 0712098107



Mengesahkan  
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun  
Ketua,  
  
Zaenal Abidin, SKM., M.Kes (Epid)  
NIDN. 0217097601



## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Merry Rendra Prastiwi

NIM : 201902076

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 24 Juli 2023



Merry Rendra Prastiwi

NIM. 201902076

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Merry Rendra Prastiwi

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat dan Tanggal Lahir : Ngawi, 31 Mei 2001

Agama : Islam

Alamat : Dsn. Plampoan 1 RT.02/RW.01, Ds/Kec. Geneng,  
Kab. Ngawi

Email : [merryrendra31@gmail.com](mailto:merryrendra31@gmail.com)

Nomor Telepon : 085816138388

Riwayat Pendidikan : 1. TK Aisyiyah (2006)  
2. SDN Geneng 1 (2007-2013)  
3. SMPN 1 Geneng (2013-2016)  
4. MAN 1 Ngawi (2016-2019)  
5. STIKES BHM Madiun (2019 - sekarang)

## **MOTTO**

Tindakan adalah kunci menuju kesuksesan. Fokus pada tujuan, bukan pada hambatan.

## DAFTAR ISI

|                                                                   |             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                        | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                                   | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                                    | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>                                    | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>                                 | <b>vi</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                                                | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                            | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                         | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                         | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                      | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR ISTILAH .....</b>                                       | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMBANG .....</b>                                       | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>                                      | <b>xvi</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                        | <b>xvii</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                              | <b>xix</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                             | <b>xx</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                     | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                          | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                         | 6           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                        | 6           |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                           | 6           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                                         | 6           |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                       | 7           |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis.....                                       | 7           |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                                       | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                               | <b>9</b>    |
| 2.1 Konsep Hipertensi .....                                       | 9           |
| 2.1.1 Definisi Hipertensi.....                                    | 9           |
| 2.1.2 Penyebab Hipertensi .....                                   | 9           |
| 2.1.3 Klasifikasi Tekanan Darah .....                             | 10          |
| 2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi .....            | 11          |
| 2.1.5 Patofisiologi Hipertensi .....                              | 13          |
| 2.1.6 Gejala Hipertensi .....                                     | 15          |
| 2.1.7 Upaya Pengendalian Hipertensi.....                          | 15          |
| 2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi .....                            | 16          |
| 2.2 Konsep Teknik Relaksasi Genggam Jari.....                     | 22          |
| 2.2.1 Definisi Teknik Relaksasi Genggam Jari .....                | 22          |
| 2.2.2 Tujuan Teknik Relaksasi Genggam Jari .....                  | 23          |
| 2.2.3 Indikasi Teknik Relaksasi Genggam Jari .....                | 23          |
| 2.2.4 Prosedur Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari..... | 23          |
| 2.2.5 Mekanisme Teknik Relaksasi Genggam Jari.....                | 25          |
| 2.2.6 Pathway Teknik Relaksasi Genggam Jari.....                  | 27          |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>            | <b>28</b>   |
| 3.1 Kerangka Konsep .....                                         | 28          |
| 3.2 Hipotesis .....                                               | 29          |

|                                                                                                                                                                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>30</b> |
| 4.1 Desain Penelitian .....                                                                                                                                                                                                            | 30        |
| 4.2 Populasi dan Sampel .....                                                                                                                                                                                                          | 30        |
| 4.2.1 Populasi.....                                                                                                                                                                                                                    | 30        |
| 4.2.2 Sampel .....                                                                                                                                                                                                                     | 31        |
| 4.3 Kriteria Sampling .....                                                                                                                                                                                                            | 32        |
| 4.4 Teknik Sampling .....                                                                                                                                                                                                              | 33        |
| 4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....                                                                                                                                                                                                     | 34        |
| 4.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....                                                                                                                                                                         | 35        |
| 4.6.1 Identifikasi Variabel .....                                                                                                                                                                                                      | 35        |
| 4.6.2 Definisi Operasional Variabel .....                                                                                                                                                                                              | 35        |
| 4.7 Instrumen Penelitian.....                                                                                                                                                                                                          | 36        |
| 4.8 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                                                                                                                                                                                                   | 36        |
| 4.8.1 Lokasi Penelitian .....                                                                                                                                                                                                          | 36        |
| 4.8.2 Waktu Penelitian.....                                                                                                                                                                                                            | 36        |
| 4.9 Prosedur Pengumpulan Data .....                                                                                                                                                                                                    | 36        |
| 4.10 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data .....                                                                                                                                                                                     | 38        |
| 4.10.1 Pengelolaan Data .....                                                                                                                                                                                                          | 38        |
| 4.10.2 Analisis Data.....                                                                                                                                                                                                              | 40        |
| 4.11 Etika Penelitian .....                                                                                                                                                                                                            | 41        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                                                                                                     | <b>42</b> |
| 5.1 Gambaran Umum Dan Lokasi Penelitian .....                                                                                                                                                                                          | 42        |
| 5.2 Data Umum .....                                                                                                                                                                                                                    | 42        |
| 5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....                                                                                                                                                                                   | 42        |
| 5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....                                                                                                                                                                           | 43        |
| 5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Penyakit Hipertensi .....                                                                                                                                                               | 43        |
| 5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Gaya Hidup (Merokok).....                                                                                                                                                                    | 44        |
| 5.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keturunan Hipertensi.....                                                                                                                                                            | 44        |
| 5.3 Data Khusus .....                                                                                                                                                                                                                  | 45        |
| 5.3.1 Tekanan Darah Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan .....                                                                           | 45        |
| 5.3.2 Tekanan Darah Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan .....                                                                           | 45        |
| 5.3.3 Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari (Fingerhold) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan ..... | 46        |
| 5.4 Hasil Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan .....                                                                   | 47        |
| 5.5 Pembahasan .....                                                                                                                                                                                                                   | 48        |

|                                         |                                                                                                                                                |           |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.5.1                                   | Tekanan Darah Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan..... | 48        |
| 5.5.2                                   | Tekanan Darah Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan..... | 49        |
| 5.5.3                                   | Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan..... | 50        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b> |                                                                                                                                                | <b>52</b> |
| 6.1                                     | Kesimpulan.....                                                                                                                                | 52        |
| 6.2                                     | Saran.....                                                                                                                                     | 53        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              |                                                                                                                                                | <b>54</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    |                                                                                                                                                | <b>57</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....                                                                                                                                                                      | 10 |
| Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi.....                                                                                                                                                                         | 10 |
| Tabel 2.3 Klasifikasi Hipertensi.....                                                                                                                                                                         | 11 |
| Tabel 4.1 Skema Desain Penelitian.....                                                                                                                                                                        | 30 |
| Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel 1 Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (fingerhold) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan..... | 35 |
| Tabel 5.1 Hasil Dari Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan .....                                                                        | 42 |
| Tabel 5.2 Hasil Dari Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan .....                                                               | 43 |
| Tabel 5.3 Hasil Dari Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Penyakit Hipertensi .....                                                                                                  | 43 |
| Tabel 5.4 Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Gaya Hidup (Merokok).....                                                                                                            | 44 |
| Tabel 5.5 Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat                      Keturunan                      Penyakit                      Hipertensi .....                           | 44 |
| Tabel 5.6 Distribusi frekuensi tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wedha Magetan.....            | 45 |
| Tabel 5.7 Distribusi frekuensi tekanan darah sistol dan diastole sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan .....         | 45 |
| Tabel 5.8 Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi .....                               | 46 |
| Tabel 5.9 Analisa Perubahan Tekanan Darah Sistol dan Diastol Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan ..... | 47 |

## DAFTAR GAMBAR

|            |                                                                                                                                                                                    |    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Langkah – langkah Teknik Relaksasi Genggam Jari .....                                                                                                                              | 24 |
| Gambar 2.2 | Pathway Teknik Relaksasi Genggam Jari .....                                                                                                                                        | 27 |
| Gambar 3.1 | Kerangka Konsep Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di UPT elayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.....              | 28 |
| Gambar 4.1 | Kerangka Kerja Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (Fingerhold) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan..... | 34 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan .....                   | 58 |
| Lampiran 2 Hasil Uji Layak Etik .....                           | 59 |
| Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....                           | 60 |
| Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....                           | 61 |
| Lampiran 5 Surat Balasan .....                                  | 65 |
| Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian ..... | 67 |
| Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....            | 68 |
| Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....           | 69 |
| Lampiran 9 Lembar Observasi .....                               | 70 |
| Lampiran 10 SOP .....                                           | 71 |
| Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi.....                       | 73 |
| Lampiran 12 Tabulasi Data Umum.....                             | 75 |
| Lampiran 13 Tabulasi Data Khusus .....                          | 76 |
| Lampiran 14 Data Uji Statistik .....                            | 77 |
| Lampiran 15 Dokumentasi .....                                   | 80 |

## DAFTAR ISTILAH

|                                |                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <i>Fingerhold</i>              | : Genggam Jari                                         |
| <i>Obstructive sleep apnea</i> | : Gangguan pernapasan yang terjadi saat tidur          |
| <i>Fight or flight</i>         | : Reaksi alami tubuh terhadap ancaman dari luar        |
| <i>Stop highblood pressure</i> | : Tindakan menghentikan tekanan darah tinggi           |
| <i>Early detection</i>         | : Deteksi dini                                         |
| <i>Pre test</i>                | : Sebelum tes                                          |
| <i>Post test</i>               | : Setelah tes                                          |
| <i>Drop out</i>                | : Keluar                                               |
| <i>Purposive sampling</i>      | : Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu |
| <i>Editing</i>                 | : Penyuntingan data                                    |
| <i>Coding</i>                  | : Pengkodean                                           |
| <i>Skoring</i>                 | : Penentuan nilai                                      |
| <i>Tabulating</i>              | : Tabulasi                                             |
| <i>Paired T-Test</i>           | : Uji beda dua sampel berpasangan                      |
| <i>Variabel independent</i>    | : Variabel yang mempengaruhi/variabel bebas            |
| <i>Variabel dependent</i>      | : Variabel yang dipengaruhi/variabel terikat           |
| <i>Data entry</i>              | : Memasukkan data                                      |
| <i>Data cleaning</i>           | : Pembersihan data                                     |
| <i>Software</i>                | : Perangkat lunak                                      |

## DAFTAR LAMBANG

|        |                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------|
| $<$    | : Kurang dari                                          |
| $>$    | : Lebih dari                                           |
| $\leq$ | : Kurang dari sama dengan                              |
| $\geq$ | : Lebih dari sama dengan                               |
| %      | : Presentase                                           |
| -      | : Sampai dengan                                        |
| =      | : Sama dengan                                          |
| $H_1$  | : Hipotesis alternatif                                 |
| O1     | : Observasi tekanan darah sebelum dilakukan intervensi |
| O2     | : Observasi tekanan darah setelah dilakukan intervensi |
| X      | : Intervensi (perlakuan teknik relaksasi genggam jari) |
| n      | : Besar sampel                                         |
| $n'$   | : Ukuran sampel setelah direvisi                       |
| t      | : Total kelompok                                       |

## DAFTAR SINGKATAN

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| UPT           | : Unit Pelaksana Teknis                         |
| DHEA          | : Dehidroepiandrosteron                         |
| WHO           | : <i>Worl Health Organization</i>               |
| Na            | : Natrium                                       |
| Cl            | : <i>Clorida</i>                                |
| SPSS          | : <i>Statistical Program for Social Sciense</i> |
| Asymp.Sig     | : Asymptotic Signifiance                        |
| STIKes        | : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan                 |
| SOP           | : Standar Operasional Prosedur                  |
| ACE inhibitor | : <i>Angiotensin Coverting Enzyme inhibitor</i> |
| RSPAD         | : Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat              |

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam kegiatan penyusunan skripsi tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan dan motivasi pada penulis, untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
2. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Bapak Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku wali kelas keperawatan 8B
4. Bapak Hariyadi, S.Kp., M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan dan koreksi serta saran sehingga terwujudnya skripsi ini.
5. Ibu Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan-arahannya.
6. Ibu Sagita Haryati. S.Kep., Ns., M.Kes selaku dewan penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk menguji skripsi yang telah dibuat oleh penulis.
7. Dra. Ucu Rubiasih, M.Si selaku kepala UPT PSTW Magetan serta Bapak/Ibu staf di UPT PSTW Magetan
8. Untuk kedua orang tua dan keluarga yang telah memberi semangat, doa, motivasi, dukungan dan jerih payahnya dalam segala hal.

9. Untuk teman-teman saya yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, bantuan, dan inspirasinya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak memiliki kekurangan dalam penyusunan skripsi ini karena kemampuan penulis yang terbatas dan ketelitian yang kurang. Oleh karena itu, saya menerima segala masukan baik saran maupun kritikan yang sifatnya membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Dan semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Akhir kata penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir.

Madiun, 24 Juli 2023

Penulis,

Merry Rendra Prastiwi

NIM. 201902076

## ABSTRAK

### **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI (*FINGERHOLD*) TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN**

**Merry Rendra Prastiwi**

Tekanan darah tinggi sekarang menjadi masalah utama, bukan hanya di negara Indonesia tetapi juga di seluruh dunia. Karena, tekanan darah tinggi adalah salah satu pintu masuk dan faktor risiko penyakit. Masyarakat justru menganggap penyakit tekanan darah tinggi sebagai penyakit yang biasa. Hal tersebut menyebabkan tekanan darah tinggi sering diabaikan dan tidak diobati secara serius. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Pra Eksperimen dengan pendekatan *One Group Pre Test and Post Test*. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 18 responden.

Sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari rata-rata sistol 153,33 mmHg dan rata-rata diastol 88,89 mmHg. Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari rata-rata sistol 128,89 mmHg dan rata-rata diastol 75,00 mmHg.

Hasil Uji Statistik *Uji Wilcoxon signed rank test* di dapatkan nilai *P-Value* 0,00 ( $< 0,05$ ) yang artinya adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Diharapkan teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) dapat dilakukan secara rutin oleh lansia untuk mengontrol tekanan darah pada lansia penderita *Hipertensi*.

**Kata kunci :*Hipertensi*, Tekanan Darah, Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*).**

## **ABSTRACT**

### **THE INFLUENCE OF FINGERHOLD RELAXATION TECHNIQUE ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION AT TIU TRESNA WERDHA SOCIAL SERVICES MAGETAN**

**Merry Rendra Prastiwi**

*High blood pressure is now a major problem, not only in Indonesia but also throughout the world. Because, high blood pressure is one of the entry points and risk factors for disease. Society actually considers high blood pressure as a common disease. This causes high blood pressure to be often ignored and not treated seriously. The purpose of this study was to determine the effect of finger hold relaxation techniques on changes in blood pressure in elderly people with hypertension at TIU Social Services Tresna Werdha Magetan.*

*This research uses quantitative research methods with the type of Pre-Experimental research with the One Group Pre Test and Post Test approach. The sampling technique used purposive sampling with a total of 18 respondents.*

*Before the intervention of the fingerhold relaxation technique averaged 153.33 mmHg systolic and 88.89 mmHg diastolic average. After the intervention of the fingerhold relaxation technique, the systolic average was 128.89 mmHg and the diastolic average was 75.00 mmHg.*

*Statistical test results The Wilcoxon signed rank test obtained a P-Value of 0,00 ( $<0.05$ ), which means that there is an influence of fingerhold relaxation techniques on changes in blood pressure in elderly people with hypertension at TIU Social Services Tresna Werdha Magetan.*

*It is hoped that finger hold relaxation techniques can be carried out routinely by the elderly to control blood pressure in elderly people with hypertension.*

**Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Fingerhold Relaxation Technique (Fingerhold).**