

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENINGKATAN PERFUSI PERIFER PADA LANSIA DENGAN PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SARI GALUH KEC.TAPUNG KAB.KAMPAR

Tasyha Prissilla¹, Alfianur², Candra Saputra³, Fitry Erlin⁴

¹²³⁴⁵⁶Program Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Kota Pekanbaru, Indonesia

E-mail: prissillatasya@gmail.com, alfianurchaniago@gmail.com, mahadabrata@gmail.com, fitryerlin@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is someone who has entered the age of 60 years and above. The highest disease in the elderly is hypertension, the risk of hypertension increases with age. Hypertension in the elderly is usually caused by an unhealthy diet, such as consuming foods that contain excessive salt. The purpose of the Final Scientific Paper for Nurses is to provide an overview of the results of the practice of the Nursing Profession with the Application of Gerontic Nursing Care with the Application of Finger-Holding Relaxation Therapy on Increasing Peripheral Perfusion in Hypertension Patients. The method used in implementing nursing interventions is the provision of Finger-Holding Relaxation therapy in the elderly with hypertension. The implementation is carried out for 7 consecutive days for 10 minutes. The subjects in this application are 2 elderly people. The advantage of this finger-holding relaxation therapy is to balance the energy in the body to control emotions that allow the body to relax. The results of this case study after 7 days of subjects applying finger grip relaxation therapy showed that on average after being given there was a significant difference in the success of the elderly in the recommended activities before and after being given finger grip relaxation and there was a change in systolic and diastolic blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords : Finger Grip Relaxation, Hypertension, Elderly

Bibliography : 18 (2019-2025)

Article history

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ABSTRAK

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Penyakit tertinggi pada lansia adalah hipertensi, risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi pada lansia biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan yang mengandung garam berlebihan. Tujuan Peneliti ini adalah memberikan gambaran tentang hasil praktik Profesi Ners dengan Aplikasi Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Peningkatan Perfusi Perifer Pada Penderita Hipertensi. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi keperawatan pemberian terapi Relaksasi Genggam Jari pada lansia penderita hipertensi. Pelaksanaan dilakukan selama 7 hari berturut turut selama 10 menit. Subjek dalam penerapan ini ada 2 lansia. Keunggulan terapi relaksasi genggam jari ini yaitu untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh untuk mengendalikan emosi yang memungkinkan tubuh untuk rileks. Hasil dari studi kasus ini setelah dilakukan sebanyak 7 hari subjek menerapkan terapi relaksasi genggam jari menunjukkan rata-rata setelah diberikan terdapat perbedaan yang signifikan keberhasilan lansia terhadap aktivitas yang disarankan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari dan terjadi perubahan tekanan darah sistol dan diastole pada lansia dengan Hipertensi.

Kata Kunci : Relaksasi Genggam Jari, Hipertensi, Lansia

Daftar Puskata : 18 (2019-2025)

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari proses perkembangan yang selalu dialami oleh setiap manusia. Proses ini diawali sejak terjadinya perubahan dari bayi ketika dilahirkan. tumbuh dan berkembang sebagai seorang anak, mencapai masa remaja, dewasa, hingga akhirnya sampai pada masa lanjut usia (Hendriani, 2021). Lanjut usia adalah proses seseorang yang telah menjadi dewasa dan mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap stres lingkungan yang ditandai dengan fungsi biologis, psikologis, sosial (Wiraini, 2021).

Populasi lansia di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2021, jumlah lansia di dunia mencapai 761 juta jiwa, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,6 miliar jiwa pada tahun 2050. Perkiraan jumlah lansia di dunia Pada tahun 2020, jumlah lansia di dunia mencapai 727 juta jiwa, Pada tahun 2030, jumlah lansia di dunia diperkirakan mencapai 1,4 miliar jiwa Pada tahun 2050, jumlah lansia di dunia diperkirakan mencapai 1,6 miliar jiwa Populasi lansia di Indonesia berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia (SPPI) 2023, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mencapai 29 juta jiwa atau sekitar 12% dari total penduduk. Angka ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang memasuki fase aging population atau struktur penduduk tua (Riskesdas, 2023). Persentase lansia di Indonesia sebesar 11,75%, Angka ini naik 1,27% poin dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Jumlah lansia perempuan 52,28%, sedangkan 47,72% lansia merupakan laki-laki, sedangkan lansia yang masih bekerja Sebanyak 53,93%. Semakin meningkatkan usia, permasalahan kesehatan juga semakin meningkat.

Beberapa Penyakit yang diderita hipertensi sebanyak 63,5% diabetes mellitus 5,7%,

penyakit jantung 4,5%, stroke 4,4%, gangguan ginjal 0,8% dan lansia yang menderita kanker sebanyak 0,4% (Risikesdas, 2018). Hasil riset Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2021 penderita hipertensi sebanyak 337.936 (23%). Di kota Pekanbaru jumlah angka kasus hipertensi sebanyak 13% dari jumlah estimasi penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2021). Penyakit hipertensi merupakan penyakit tertinggi pada lansia.

Hipertensi adalah kondisi medis ketika tekanan darah seseorang secara konsisten tinggi di atas batas normal. Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi dapat dideteksi dengan mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah saat jantung berkontraksi, sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung beristirahat. Seseorang dianggap menderita hipertensi jika tekanan darahnya secara konsisten 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi kesehatan serius, seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal (Marhabatsar, 2021).

Hipertensi menjadi masalah utama penyakit yang diderita lansia. American Heart Association (AHA) risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dan prevalensi tekanan darah tinggi adalah 26% pada orang antara 20 dan 44 dibandingkan dengan 78% di antara mereka yang berusia lebih dari 65 tahun (Benjamin et al., 2019). Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65-74 tahun sebesar 57,6%; dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8% (Kemenkes RI, 2023). Semakin bertambahnya usia risiko hipertensi semakin tinggi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi antara lain Genetik (Keturunan) Seseorang berkemungkinan besar menderita hipertensi jika orang tuanya penderita hipertensi. Selain itu Gaya Hidup sangat berpengaruh terhadap peningkatan resiko hipertensi. Sedangkan berdasarkan Jenis Kelamin Pada umumnya tekanan darah pria lebih tinggi dibanding tekanan darah wanita. Pada wanita resiko hipertensi meningkat setelah masa menopause yang menunjukkan adanya pengaruh hormon. (Tambunan et al., 2021).

Penatalaksanaan pada hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologis atau non farmakologis, pemberian terapi farmakologis dapat diberikan dengan obat - obatan anti hipertensi yang sering digunakan dalam pengobatan diantaranya obat - obatan diuretik, beta bloker, antagonis kalsium dan penghambat konversi enzim, untuk pemberian terapi non farmakologis dengan penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah (Upoyo dan Taufik, 2018).

Terapi relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh kita. Teknik genggam jari disebut juga finger hold. Relaksasi genggam jari dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggam jari pada tangan dapat menghangatkan titik titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan sehingga menyebabkan tekanan darah menurun (Agustin et al., 2019).

Titik titik meridian pada tangan akan memberikan rangsangan spontan rangsangan berupa gelombang listrik menuju otak Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga jalur energi menjadi lancar. Lancarnya jalur energi akan membuat otot otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan menyebabkan produksi hormon epinefrin dan norepinephrin menurun (Agustin et al., 2019).

Hasil riset penelitian (Irfan et al., 2022) didapatkan tekanan darah sebelum dilakukan intervensi yaitu sistol 180 mmhg dan diastole 90 mmhg. Sesudah dilakukan intervensi tekanan darah 160 mmhg dan diastole 70 mmhg. Penerapan tehnik relaksasi genggam jari yakni efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa implementasi relaksasi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah

sistol dan diastol (fadhilah & Maryatun, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 2 orang lansia, 1 orang lansia mengatakan ketika tekanan darah meningkat lansia hanya menggunakan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan menggunakan rebusan - rebusan tanaman obat yang dipercayai nya bisa menurunkan tekanan darahnya. Sedangkan, 1 orang lansia mengkonsumsi obat antihipertensi tidak teratur yang dimana lansia meminum obat antihipertensi dan meminum obat tersebut ketika tekanan darah meningkat yang disertai dengan pusing dan rasa berat di tengkuk. Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang "Asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap peningkatan perfusi perifer pada penderita hipertensi".

METODE

Pelaksanaan Evidance Based Practice Nursing (EBN) yang dilakukan adalah penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap peningkatan perfusi perifer pada penderita hipertensi. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu dengan teknik eksperiment (perlakuan) pada lansia dengan hipertensi. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan terapi relaksasi genggam jari pada lansia penderita hipertensi.

Waktu pemberian terapi relaksasi genggam jari dilakukan selama 7 hari dimana setiap hari selama 10 menit. Tempat pelaksanaan dilakukan di rumah lansia dengan hipertensi. Subjek pemberian intervensi EBN yaitu lansia dengan hipertensi yang tidak rutin mengkonsumsi obat antihipertensi. Pelaksanaan kegiatan intervensi EBN penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap peningkatan perfusi perifer pada lansia dengan hipertensi. Langkah-langkah pemberian terapi dengan benar terlampir

HASIL

A. Pengkajian

1. Pasien I

Data pengkajian di lakukan di Desa Sari Galih Kec. Tapung Kab. Kampar dengan 2 orang lansia pada keluarga yang memiliki lansia yang menderita hipertensi dengan rentang usia 60 sampai 85 tahun. Ny. Z memiliki tipe keluarga Extended Family dimana keluarga inti ditambah dengan keluarga lain yang memiliki hubungan darah. Ny. Z berasal dari suku minang dan menganut agama islam. Status ekonomi sosial keluarga Ny. Z yaitu marginal dimana keluarga mendapat penghasilan untuk memenuhi kebutuhan sehari hari dibantu dengan anaknya yang jualan kelapa parut disamping rumahnya. Tahap perkembangan keluarga yaitu keluarga dengan anak remaja. Saat pengkajian Ny. Z memiliki riwayat hipertensi sejak tahun 2015 hingga saat ini. Pengkajian lingkungan rumah Ny. Z yaitu memiliki rumah sendiri dengan 3 kamar tidur, penerangan cukup, karakteristik pasien dengan tetangga sekitar rukun dan damai. Pasien mengatakan bahwa akhir akhir ini tekanan darahnya meningkat, penglihatan mulai kabur. Saat melakukan pengkajian tentang tugas perawatan keluarga pasien, keluarga mengatakan mengetahui bahwa penyebab orang tuanya hipertensi yaitu semua pantangan makanan dan minuman semua dimakan, keluarga juga mampu mengambil keputusan yaitu dengan upaya membawa orang tuanya ke posyandu lansia untuk mengecekkan tekanan darah dan memeriksakan kondisi orang tuanya, tugas perawatan keluarga yang ketiga yaitu keluarga mengatakan belum mampu membuat keputusan pada orang tuanya, karena sibuk bekerja sehingga kurang mampu melakukan lingkungan yang sehat serta tidak pernah dilakukan terapi secara mandiri dirumah untuk menangani orang tuanya yang hipertensi, keluarga belum mampu memanfaatkan pelayanan kesehatan. Lansia mengatakan tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi, jika obat habis lansia tidak melanjutkan dan tidak meminta pelayanan kesehatan, lansia juga mengatakan jarang atau tidak mengikuti posyandu/sekolah lansia karena kakinya tidak kuat untuk berjalan jauh, lansia mengatakan sakit pada tengkuk dan terasa pegal pada area kaki. Saat

pengkajian sesekali pasien memegang bagian kaki dan mengatakan kakinya pegal. Saat dilakukan pengkajian resiko jatuh dengan FR Test didapatkan hasil resiko jatuh dan pengkajian resiko jatuh dengan TUGT Test didapatkan hasil 13 detik yang artinya bahwa pasien memiliki resiko jatuh sedang. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik TD : 190/100 mmhg, Nadi: 98x/menit, Pernapasan 20x/menit dan Suhu 36.5. pasien mengatakan terjadi perubahan nafsu makan, terlihat ada perubahan tekstur, rambut, kuku, air mata berlebihan penglihatan kabur, pasien mengatakan sakit kepala, kaki sakit ketika jalan terlalu lama, naik tangga selalu dibantu atau meminta bantuan orang lain, kaki tampak bengkak

2. Pasien II

Lansia kedua Ny.S memiliki tiper keluarga Middle Age yaitu hanya tinggal berdua dengan suami, anak keluar dari rumah karena sudah menikah. Ny.S bersuka jawa dan berasal dari jawa tengah, serta beragama islam. Ny.S bekerja sebagai IRT dan suami bekerja sebagai petani, ekonomi pasien cukup tetapi pasien juga mendapatkan uang bulanan setiap bulannya dari anaknya. Tahap perkembangan keluarga saat ini yaitu Aging Family dimana keluarga dengan orang tua yang telah lanjut usia. Tugas perkembangan keluarga Ny.S sudah terpenuhi dan Ny.S membina hubungan dengan suaminya agar tetap harmonis karena anaknya sudah berkeluarga semua. Pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak tahun 2003 dan juga memiliki penyakit asam urat. Karakteristik rumah pasien yaitu Ny.S memiliki rumah sendiri di Jalan Anggrek RT 03 dengan kondidi rumah yang sedikit berdebu. Karakteristik tetangga dan komunitas disekitar pasien rukun dan damai walaupun dari berbagai suka dan mereka saling bersosialisasi. Paien mengatakan ketika Ny.S sakit ia hanya berdiam diri dirumah karena merasa anak sembuh dengan sendirinya dan hanya membeli obat di apotik atau warung. Pengkajian tugas perawatan keluarga bersama keluarga Ny.S, keluarga mengatakan bahwa sudah memahami hipertensi tetapi belum sepenuhnya seperti penyebabnya, keluarga juga belum mampu memutuskan keyakinan keluarga untuk meningkatkan atau meperbaiki kesehatan orangtuanya, keluarga juga belum mampu merawat orang tuanya yang sakit hipertensi, terlebih lagi mereka sudah pisah rumah keluarga hanya menganjurkan untuk minum obat saja, keluarga belum mengetahui terapi yang bisa dilakukan dirumah untuk mengatasi hipertensi yang diderita oleh orang tuanya. Pasien mengatakan suka mengkonsumsi makan makanan yang tinggi garam seperti ikan asin, suka makan makanan berkacang, pasien juga sering sakit kepala, sakit pada tengkuk dan tekanan darah meningkat. Berdasarkan hasil pengkajian FR Test didapatkan hasil Ny.S memiki resiko jatuh, dan hasil pemeriksaan TUGT Test didapatkan resiko jatuh rendah. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik pasien didepatkan TD : 160/103 mmhg, Nadi 91x/menit, Pernapasan : 20x/menit, Suhu 36.5, sulit tidur, terjadi perubahan teksturm pigmentasi, rambut, pasien mengatakan sakit kepala, pusing, penglihatan kabur, perubahan warna kaki.

B. Diagnosa Keperawatan

Analisa Data	Masalah Keperawatan	Etilogi
Data Subjektif		
1. Lansia mengatakan tangan dan kakinya parastesia (kesemutan)	Perfusi Perifer Tidak Efektif	Peningkatan Tekanan Darah
2. Lansia mengatakan nyeri pada ekstermitasnya		
3. Lansia mengatakan		

kadang terasa sakit
pada tengkuk

Data Objektif

1. Warna kulit pucat
2. Pengisian kapiler > 3 detik
3. Turgor kulit menurun
4. Akral teraba dingin
5. Edema

C. Intervensi Keperawatan

Diagnose	Tujuan dan kriteria hasil	Intervensi
Perifer PeriferTidak Efektif b.d Peningkatan Tekanan Darah d.d Lansia tidak rutin meminum obat hipertensi dan suka mengkonsumsi garam berlebihan dan ikan asin	Setelah dilakukan intervensi Keperawatan diharapkan perfusi perifer meningkat, dengan kriteria hasil : • Warna Kulit Pucat (Menurun) • Nyeri Perifer (Menurun) • Kram Otot (Menurun) • Pengisian Kapiler (Membaik) • Tekanan Darah Sistolik (Membaik) • Tekanan Darah Diastol (Membaik)	1. Perawatan Sirkulasi Observasi • Periksa sirkulasi perifer (mis: nadi perifer, edema, pengisian kapiler, warna, suhu, indeks pergelangan kaki-brachial) • Identifikasi faktor risiko gangguan sirkulasi (mis: diabetes, perokok, orang tua, hipertensi, dan kadar Kolesterol tinggi) • Pantau panas, kemerahan, nyeri, atau bengkak pada ekstremitas Terapeutik : • Hindari pengukuran tekanan darah pada ekstremitas dengan keterbatasan perfusi Edukasi • Anjurkan untuk berolahraga secara rutin • Anjurkan melakukan perawatan kulit yang tepat (mis: melembabkan kulit kering pada kaki) • Ajarkan program diet untuk memperbaiki sirkulasi (mis: rendah garam) Kolaborasi : -
		2. Lakukan Terapi Relaksasi Genggam Jari Observasi • Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif • Identifikasi tehnik relaksasi

Pasien 2		Kamis, 17 April 2025		Jumat, 18 April 2025		Sabtu, 19 April 2025		Minggu, 20 April 2025		Senin, 21 April 2025		Selasa, 22 April 2025		Rabu, 23 April 2025	
No	Kriteria Hasil	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	Warna Kulit Pucat	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Nyeri Perifer	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5
3	Kram Otot	1	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5
4	Pengisian Kapiler	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5
5	Tekanan Darah Sistolik	2	3	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Tekanan Darah Diastol	2	3	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Dapat disimpulkan adanya peningkatan perfusi perifer lansia terhadap penerapan relaksasi genggam jari sebelum dan sesudah dengan nilai rata-rata Ny. Z terendah 1 dan nilai tertinggi 5 sedangkan rata-rata nilai Ny. S terendah 1 dan tertinggi 5 sehingga terdapat peningkatan setelah diberikan relaksasi genggam jari.

PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian keperawatan merupakan catatan tentang hasil pengkajian yang dilaksanakan untuk mengumpulkan informasi dari pasien, membuat data dasar tentang pasien, dan membuat catatan tentang respons kesehatan pasien. Pengkajian yang komprehensif atau menyeluruh, sistematis dan logis akan mengarah dan mendukung pada identifikasi masalah-masalah pasien. Masalah- masalah ini ditegakkan dengan menggunakan data penkajian sebagai dasar formulasi yang dinyatakan sebagai diagnosa keperawatan. Sehingga pengkajian memegang peranan penting untuk tahap proses keperawatan selanjutnya (Mashudi, 2021).

Pada saat melakukan pengkajian keperawatan peneliti akan melihat riwayat kesehatan lansia, lansia dan keluarga kooperatif dan sangat menerima kedatangan peneliti, sehingga peneliti mendapatkan berbagai informasi yang dibutuhkan untuk menegakkan diagnose keperawatan. Pengkajian menggunakan format pengkajian keperawatan gerontic, dengan berbagai metode mulai dari wawancara, observasi, pemeriksaan fisik seperti pemeriksaan resiko jatuh pada lansia, pengkajian depresi pada lansia, pengkajian apgar keluarga lansia. Mayoritas keluarga lansia masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam seperti ikan asin.

Kedua lansia yang dikaji oleh peneliti mengatakan tidak rutin mengikuti posyandu lansia karena kakinya merasa sakit jika berjalan jauh, 1 orang lansia mengatakan bahwa ia sudah pisah dengan anaknya sehingga tidak ada yang mengantarnya untuk pergi ke posyandu lansia atau sekolah lansia, sedangkan 1 orangnya lagi mengatakan bahwa keluarganya sibuk berjualan. Lansia juga mengatakan tidak rutin minum obat hipertensi jika obat hipertensi habis lansia tidak melanjutkan membeli atau meminta ke pelayanan kesehatan terdekat. lansia mengatakan jika penyakitnya kambuh lansia mengalami nyeri pada tengkuk, kepala pusing dan terasa berat.

Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Hal ini yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Yunus *et al.*, 2023).

Menurut asumsi peneliti, pengkajian yang didapat dapat mempengaruhi setiap data lansia yang dikaji, untuk melihat kebiasaan yang dikonsumsi lansia yang menyebabkan hipertensi dan kebiasaan ini perlu diubah.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung aktual maupun potensial. Diagnosis keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respon klien individu, keluarga dan komunitas terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan (Mashudi, 2021).

Berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan lansia didapatkan diagnosa yaitu Perfusi Perifer Tidak Efektif b.d Peningkatan Tekanan Darah d.d Lansia tidak rutin meminum obat hipertensi dan suka mengkonsumsi garam berlebihan dan ikan asin. Penyusunan analisis data dan diagnosa keperawatan sesuai dengan teori yang ada, hal ini disebabkan karena lansia mengatakan suka makan yang asin seperti ikan asin, meraka juga mengatakan tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi, jika obat sudah habis lansia tidak melanjutkan dan tidak meminta obat ke pelayanan kesehatan. Lansia mengatakan jarang atau tidak mengikuti posyandu/sekolah lansia karena kakinya sakit tidak kuat untuk berjalan jauh, lansia mengatakan sakit pada tengkuk dan terasa pegal pada area kaki, lansia mengatakan suka memasak dengan garam yang banyak atau berlebihan dan suka makan ikan asin, lansia mengatakan kadang terbangun pada malam hari atau susah tidur dan lansia mengatakan kadang terasa sakit pada tengkuk.

Menurut asumsi penelitim data ini sesuai dengan karakteristik dari perfusi perifer tidak efektif, diagnose yang muncul dari lansia ini sangat berkaitan dengan perfusi perifer tidak efektif.

3. Intervensi Keperawatan

Perencanaan keperawatan adalah suatu rangkaian kegiatan penentuan langkah- langkah pemecahan masalah dan prioritasnya, perumusan masalah, rencana tindakan dan penilaian asuhan keperawatan pada pasien/klien berdasarkan analisis data dan diagnosis keperawatan. Dalam membuat rencana keperawatan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain menentukan prioritas masalah, menentukan luaran (outcome) keperawatan, dan menentukan rencana tindakan (intervensi keperawatan) (Mashudi, 2021). Penyusunan intervensi keperawatan ini disesuaikan dengan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) dan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia). Penyusunan intervensi keperawatan pada diagnose perfusi perifer tidak efektif yaitu mengajarkan lansia untuk melakukan teknik relaksasi genggam jari serta anjurkan diet makanan yang mengandung tinggi garam. Ada beberapa faktor yang sangat mempengaruhi pengendalian hipertensi pada lansia salah satu nya yaitu mendapatkan bimbingan, dukungan dan arahan dari keluarga untuk melakukan penanganan hipertensi. Semakin baik pengetahuan keluarga mengenai hipertensi maka akan semakin baik pula penanganan yang akan dilakukan pada anggota keluarga hipertensi. Pengetahuan dari keluarga tentang hipertensi merupakan pengetahuan yang dihasilkan dari upaya keluarga tersebut mencari tahu penting untuk keluarga berperilaku dalam menjaga kesehatan lansia (Yunus *et al.*, 2023).

Menurut asumsi peneliti bahwa dengan dilakukannya teknik relaksai genggam jari, rutin memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan, rutin minum obat, diet makanan

yang mengandung tinggi garam pada lansia, karena dengan hal tersebut dapat membantu lansia dalam mengontrol hipertensinya.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu pasien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan. Proses pelaksanaan implementasi harus berpusat kepada kebutuhan klien, faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan keperawatan, strategi implementasi keperawatan, dan kegiatan komunikasi (Mashudi, 2021).

Pada penerapan kasus implementasi berfokus pada 5 tugas kesehatan keluarga dan dilaksanakan sesuai dengan intervensi keperawatan yang sudah disusun. Pelaksanaan dilakukan selama 7 hari mulai dari tanggal 17 April - 23 April 2025 di rumah responden. Pada hari pertama Kamis, 17 April 2025 peneliti berkunjung ke rumah pasien dengan tujuan untuk melakukan implementasi pemberian teknik relaksasi genggam jari, menjelaskan manfaat terapi relaksasi genggam jari, menjelaskan prosedur dan cara melakukan terapi relaksasi genggam jari, mengukur tekanan darah lansia sebelum melakukan terapi relaksasi genggam jari, mendemonstrasikan cara terapi relaksasi genggam jari, mengidentifikasi keberhasilan pemberian dan mengkaji kemampuan lansia sebelum menerapkan terapi relaksasi genggam jari. Pada hari pertama juga dilakukan pretest dan posttest tekanan darah lansia, kemudian pretest dan posttest berdasarkan indikator keberhasilan lansia yaitu menggunakan sumber dari SLKI yaitu perfusi perifer. Hasil kunjungan pertama ini lansia masih tampak bingung melakukannya karena belum pernah melakukan teknik relaksasi genggam jari.

Pada hari kedua Jumat 18 April 2025 peneliti kembali berkunjung ke rumah pasien untuk melakukan implementasi pemberian teknik relaksasi genggam jari, karena lansia belum mampu melakukan secara mandiri. Pada pelaksanaan intervensi yang kedua juga dilakukan pretest dan posttest tekanan darah lansia, kemudian pretest dan posttest berdasarkan indikator keberhasilan lansia yaitu menggunakan sumber dari SLKI yaitu perfusi perifer. Hasil dari pertemuan kedua ini Lansia mampu mempraktekkan relaksasi genggam jari tetapi masih suka lupa prosedurnya. Peneliti melakukan kontrak waktu kembali untuk melakukan implementasi pemberian terapi teknik relaksasi genggam jari terakhir dan melakukan pretest dan posttest. Lansia bersedia untuk dilakukan terapi teknik relaksasi genggam jari pada hari berikutnya.

Pada hari ketiga Sabtu 19 April 2025 peneliti kembali berkunjung ke rumah pasien untuk melakukan implementasi pemberian teknik relaksasi genggam jari. Setelah dilakukan penerapan Teknik relaksasi genggam jari, lansia mampu mempraktekkan relaksasi genggam jari dan sudah hafal prosedurnya, lansia mengatakan terasa lebih rileks saat mempraktekkan Teknik relaksasi genggam jari, Peneliti melakukan kontrak waktu kembali untuk melakukan implementasi pemberian terapi teknik relaksasi genggam jari terakhir dan melakukan pretest dan posttest. Lansia bersedia untuk dilakukan terapi teknik relaksasi genggam jari pada hari berikutnya.

Pada hari keempat Minggu, 20 April 2025 peneliti kembali berkunjung ke rumah pasien untuk melakukan implementasi pemberian teknik relaksasi genggam jari. Setelah dilakukan penerapan Teknik relaksasi genggam jari, lansia mampu mempraktekkan relaksasi genggam jari dan sudah hafal prosedurnya, lansia mengatakan terasa lebih rileks saat mempraktekkan Teknik relaksasi genggam jari, Total indikator keberhasilan lansia yaitu 26. Peneliti melakukan kontrak waktu kembali untuk melakukan implementasi pemberian terapi teknik relaksasi genggam jari terakhir dan melakukan pretest dan posttest hari berikutnya.

Pada hari kelima Senin, 21 April 2025 peneliti kembali berkunjung ke rumah pasien untuk melakukan implementasi pemberian teknik relaksasi genggam jari. Setelah dilakukan

penerapan Teknik relaksasi genggam jari Total indicator keberhasilan lansia pada hari pertama yaitu 28. Peneliti melakukan kontrak waktu kembali untuk melakukan implementasi pemberian terapi teknik relaksasi genggam jari terakhir dan melakukan pretest dan posttest hari berikutnya.

Pada hari keenam, Selasa 22 April 2025 peneliti kembali berkunjung kerumah pasien untuk melakukan implementasi pemberian teknik relaksasi genggam jari. Setelah dilakukan penerapan Teknik relaksasi genggam jari Total indicator keberhasilan lansia pada hari pertama yaitu 29. Peneliti melakukan kontrak waktu kembali untuk melakukan implementasi pemberian terapi teknik relaksasi genggam jari terakhir dan melakukan pretest dan posttest hari terakhir.

Pada hari keenam, Rabu 23 April 2025 peneliti kembali berkunjung kerumah pasien untuk melakukan implementasi pemberian teknik relaksasi genggam jari hari terakhir. Setelah dilakukan penerapan Teknik relaksasi genggam jari Total indicator keberhasilan lansia pada hari pertama yaitu 30. Setelah 7 hari dilakukan implementasi teknik relaksasi genggam jari terjadi peningkatan yang signifikan keberhasilan lansia dalam melakukan penerapan dan tekanan darah membaik sesuai dengan SLKI perfusi perifer.

5. Evaluasi Keperawatan

Tahap evaluasi merupakan perbandingan yang sistematis dan terencana tentang kesehatan klien dengan tujuan yang telah ditetapkan, dilakukan berkesinambungan dengan melibatkan klien dan tenaga kesehatan lainnya. Evaluasi dalam keperawatan merupakan kegiatan dalam menilai tindakan keperawatan yang telah ditentukan, untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan klien secara optimal dan mengukur hasil dari proses keperawatan. Evaluasi keperawatan merupakan tahap akhir dari rangkaian proses keperawatan yang berguna apakah tujuan dari tindakan keperawatan yang telah dilakukan tercapai atau perlu pendekatan lain (Mashudi, 2021). Pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari dilakukan selama 7 hari berturut turut sesuai dengan SIKI yaitu perawatan perifer, dari hasil evaluasi diperoleh bahwa masalah teratasi.

Hal ini dibuktikan pada, Kamis 17 April 2025 didapatkan data subjektif lansia mengatakan sudah paham mengenai hipertensi setelah diberikan edukasi tentang hipertensi sedangkan data objektif yaitu lansia terlihat mendengarkan dengan baik saat dilakukan penjelasan mengenai hipertensi.

Pada hari kedua, Jumat 18 April 2025 didapatkan data subjektif yaitu mengatakan akan mengatur pola makan lansia yang tidak mengandung tinggi garam, lansia mengatakan mau untuk dilakukan tindakan relaksasi genggam jari dan Teknik relaksasi genggam jari sedangkan data objektif yaitu lansia terlihat serius dan memperhatikan saat dilakukan edukasi, keluarga tampak mau memperbaiki pola makan lansia, lansia bersedia untuk dilakukan tindakan relaksasi genggam jari.

Pada hari ketiga, Sabtu 19 April 2025 didapatkan data subjektif yaitu Lansia mengatakan paham tentang terapi relaksasi genggam jari, lansia mengatakan terasa lebih rileks saat mempraktekkan Teknik relaksasi genggam jari, sedangkan data objektif yaitu Lansia mampu melakukan Teknik relaksasi genggam jari secara mandiri, Total indicator keberhasilan lansia pada hari pertama yaitu 20-25.

Pada hari keempat, Minggu 20 April 2025 didapatkan data subjektif yaitu Lansia mengatakan paham tentang terapi relaksasi genggam jari, lansia mengatakan terasa lebih rileks saat mempraktekkan Teknik relaksasi genggam jari, lansia tidak sakit pada tengkuk, sedangkan data objektif yaitu Total indicator keberhasilan lansia yaitu 26-30.

Pada hari kelima, Senin 21 April 2025 didapatkan data subjektif yaitu Lansia mengatakan paham tentang terapi relaksasi genggam jari, lansia mengatakan terasa lebih rileks saat mempraktekkan Teknik relaksasi genggam jari sedangkan data objektif didapatkan hasil Total indicator keberhasilan lansia yaitu 26-30.

Pada hari keenam, Selasa 22 April 2025 didapatkan data subjektif yaitu Lansia

mengatakan paham tentang terapi relaksasi genggam jari, lansia mengatakan terasa lebih rileks saat mempraktekkan Teknik relaksasi genggam jari, lansia tidak mengeluh sakit kepala lagi, sedangkan data objektif didapatkan bahwa total indicator keberhasilan lansia yaitu 26-30.

Pada hari ketujuh, Rabu 23 April 2025 didapatkan data subjektif yaitu Lansia mengatakan paham tentang terapi relaksasi genggam jari, lansia mengatakan terasa lebih rileks saat mempraktekkan Teknik relaksasi genggam jari, lansia tidak mengeluh sakit kepala lagi, sedangkan data objektif didapatkan bahwa total indicator keberhasilan lansia yaitu 26-30. Setelah 7 hari dilakukan implementasi teknik relaksasi genggam jari terjadi keberhasilan lansia dalam melakukan penerapan dan tekanan darah membaik sesuai dengan SLKI perfusi perifer.

Menurut asumsi peneliti pada tahap evaluasi ini peneliti memberikan tindakan terhadap keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi dengan pemeberian teknik relaksasi genggam jari.

6. Penerapan Evidence Based Practice

Relaksasi pada saat menggenggam jari, membuat otot-otot polos pemebuluh arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan system saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar epinefrin dan noreprinefrin dalam darah akan menyebabkan kerja jantung (Helena et al., 2024). Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Terapi tersebut dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggam jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun (Fauzia & Tri 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Irfan et al., (2022) tentang Efektifitas Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Puttada Kec. Sendawa Kab. Majene, didapatkan hasil terdapat penurunan rata tekanan darah sistolik 21,16 mmHg dan diastolik 12,63 mmHg. Intervensi yang dilakukan adalah berupa Tindakan mandiri melakukan genggam jari selama 10 menit, empat kali dalam satu hari, selama 3 hari. Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat penurunan tekanan darah pada responden yang mendapatkan intervensi teknik genggam jari. Penelitian Kristiana et al., (2020) Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Berdasarkan Hasil uji analisis menunjukkan perbedaan means tekanan darah antara sebelum dan sesudah perlakuan ($p < 0,00$) baik pada tekanan darah sistole, maupun diastole. Tehnik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah pasien karena dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin. Ada efek teknik relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Pemberian teknik relaksasi genggam jari dilakukan selama 30 menit dalam 1 hari. Penelitian Ashila et al., (2025) Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi, berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama, tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami perubahan signifikan dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) $0,000 < 0,005$. Pada pertemuan kedua, data tekanan darah sistolik dan diastolik juga mengalami perubahan signifikan dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) $0,000 < 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh terapi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah. Kesimpulan: terapi genggam jari berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah RW 05 Kelurahan Batu Jaya. dilakukan terapi genggam jari selama 30 menit pada satu kali pertemuan.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang peneliti lakukan yaitu didapatkan Adanya peningkatan perfusi perifer lansia terhadap penerapan relaksasi genggam jari sebelum yaitu nilai rata-rata terendah 1 sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan diberikan relaksasi genggam jari. Selain itu juga sebelum melakukan penerapan rata rata tekanan darah sistolik tertinggi yaitu 148.5 mmhg sedangkan diastole tertinggi yaitu 99.5 mmhg Setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari tekanan darah sistolik menurun menjadi 118 mmhg dan tekanan darah diastole menurun menjadi 74 mmhg, terjadi perubahan yang signifikan. Terjadi peningkatan dikarenakan saat dilakukan penerapan lansia sangat kooperatif, lansia mau diarahkan untuk melakukan penerapan, dan lansia sangat antusias saat melakukan implementasi penerapan teknik relaksasi genggam jari.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Peningkatan Perfusi Perifer Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sari Galuh Kec. Tapung Kab. Kampar dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian keperawatan, pengkajian dilakukan menggunakan format pengkajian keperawatan gerontic, dengan berbagai metode mulai dari wawancara, observasi, pemeriksaan fisik seperti pemeriksaan resiko jatuh pada lansia, pengkajian depresi pada lansia, pengkajian apgar keluarga lansia. Mayoritas keluarga lansia masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam seperti ikan asin.
2. Diagnosa keperawatan, berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan lansia didapatkan diagnosa yaitu perfusi Perifer Tidak Efektif b.d Peningkatan Tekanan Darah d.d Lansia tidak rutin meminum obat hipertensi dan suka mengkonsumsi garam berlebihan dan ikan asin. Penyusunan analisis data dan diagnosa keperawatan sesuai dengan teori yang ada, hal ini disebabkan karena lansia mengatakan suka makan yang asin seperti ikan asin, mereka juga mengatakan tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi, jika obat sudah habis lansia tidak melanjutkan dan tidak meminta obat ke pelayanan kesehatan Lansia mengatakan jarang atau tidak mengikuti posyandu/sekolah lansia karena kakinya sakit tidak kuat untuk berjalan jauh, lansia mengatakan sakit pada tengkuk dan terasa pegal pada area kaki, lansia mengatakan suka memasak dengan garam yang banyak atau berlebihan dan suka makan ikan asin, lansia mengatakan kadang terbangun pada malam hari atau susah tidur dan lansia mengatakan kadang terasa sakit pada tengkuk.
3. Intervensi keperawatan, intervensi yang dilakukan berdasarkan tugas kesehatan keluarga dan penerapan teknik relaksasi genggam jari terhadap lansia yang dipilih berdasarkan hasil evidence based practice jurnal yang didapatkan.
4. Implementasi keperawatan, menerapkan sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia dengan masalah Perfusi Perifer yaitu Perawatan Perifer dengan memberikan tindakan teknik relaksasi genggam jari terhadap lansia dilakukan selama 7 hari di setiap rumah responden, memberikan informasi mengenai terapi teknik relaksasi genggam jari serta mengajarkan lansia dan keluarga teknik relaksasi genggam jari.
5. Evaluasi keperawatan, dari evaluasi hasil diperoleh bahwa masalah teratasi lansia mampu melakukan teknik relaksasi genggam jari.

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terkhusus pada masyarakat penderita Hipertensi di Desa Sari Galuh dengan penerapan relaksasi genggam jari untuk meningkatkan perfusi perifer.

2. Bagi Keluarga

Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan pengetahuan penderita hipertensi untuk meningkatkan perfusi perifer.

3. Bagi Pasien

Sebagai tambahan informasi dan dapat menambah pengetahuan tentang penyakit Hipertensi, serta dapat menerapkan pemberian relaksasi genggam jari untuk meningkatkan perfusi perifer.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108-114. jurnal.stikeskusumabusada.as.id
- Benjamin, E. J., Muntner, P., Alonso, A., Bittencourt, M. S., Callaway, C. W., Carson, A. P., Chamberlain, A. M., Chang, A. R., Cheng, S., Das, S. R., Delling, F. N., Djousse, L., Elkind, M. S. V., Ferguson, J. F., Fornage, M., Jordan, L. C., Khan, S. S., Kissela, B. M., Knutson, K. L., ... Virani, S. S. (2019). Heart Disease and Stroke Statistics-2019 Update: A Report From the American Heart Association. *Circulation*, 139(10), e56-e528.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2021). Profile Provinsi Riau. Diakses pada tanggal 18 Mei 2023 .
- Fadhilah, G. N., & Maryatun. (2021). Penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*. 2, 1-6. (aiska-university.ac.id).
- Fauzia, T. (2024). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Petoran Rt 02 Rw 04 Jebres Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 492-503.
- Hapsari, S., & Puspitasari, D. (2021). Pengaruh relaksasi lima jari terhadap tekanan darah penderita chronic kidney disease. 8(1), 34-39
- Handayani, K. R., Vitani, R. A., & Kurnia, E. (2021). Efek relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1). (stikesbaptis.ac.id)
- Helena Kidi Labot, Maria Sofia Anita Aga, L. Y. L. (2024). Efektifitas Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Tangan Dan Bernapas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Language and Health*, 5(2), 561-570.
- Marhabatsar, N. S. (2021, November). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 72- 78).
- Mashudi, S. (2021). Buku Ajar Proses Keperawatan dan Berpikir Kritis (Widuri (ed.)). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=0k0bEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA59&dq=gi+zi+balita+pasca+bencana&ots=PN3Cqc4R6U&sig=d3CBFdokWi-R82QgpslaJPTzWXE>
- Marhabatsar, N. S. (2021, November). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 72- 78).
- Riskesdas. (2023). Laporan Nasional Riskesdas 2023. Lembaga Penerbit Badan Pusat Statistik Indonesia (BPSI)
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Puu
- Rosa, K., Noorratri, E. D., & Widodo, P. (2023). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.

Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 1(4), 48-57.

Sari, L. D., Elliya, R., & Djamaludin, D. (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.

Syukkur, A., Vinsur, E. Y. Y., & Nurwiyono, A. (2022). Pemberdayaan kader lansia dalam upaya penatalaksanaan hipertensi. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 6(2), 624-629.

Sugiyanto, P. M., & Husain, F. (2022). Tingkat Stress Dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Multidisiolin Dehasen, 1(4), 543-552

Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2018). Pengaruh relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap mean arterial pressure pasien hipertensi primer. Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Papers, 23, 75-85.

United Nations. (2020). Global Issues : Ageing. <https://www.un.org/en/sections/issues-depth/ageing/#:~:text=Trends in Population Ageing&text=In 2018, for the first,to 426 million in 2050>.

Wiraini, T. P., Zukhra, R. M., & Hasneli, Y. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia pada masa covid-19. Health Care: Jurnal Kesehatan, 10,44-53.

Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). The Relationship Between Salt Consumption Patterns And The Incidence Of Hypertension In The Elderly At The Kota Tengah Health Center. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community, 7(1), 163-171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>