

**PROPOSAL PENELITIAN**  
**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI (*FINGER*  
*HANDHELD*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA**  
**PENDERITA HIPERTENSI**  
**DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PIYUNGAN BANTUL TAHUN 2024**



**DISUSUN OLEH :**

**ADELIA SHOLIKHAH**

**NIM.3320223905**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO**  
**YOGYAKARTA**  
**2024**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Finger Handheld*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan Bantul Tahun 2024”. Penyusunan proposal ini penulis mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasihat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Fika Nur Indriasari., S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen Koordinator Mata Kuliah Metodologi Penelitian.
2. Ibu Wiwi Kustio Priliana., A.Kep., Ns., SPd., MPH selaku tim dosen Mata Kuliah Metodologi Penelitian.
3. Ibu Maria Putri SU, S.Kep., Ns., M.Kep selaku tim dosen Mata Kuliah Metodologi Penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Proposal Penelitian ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan dan metodologi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Yogyakarta, 23 Agustus 2024

Adelia Sholikhah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	5
--------------------------------------	---

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi yaitu suatu keadaan ketika tekanan darah pada pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (R.Siregar, 2024). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 68,9 juta orang, atau 25,8%, menjadi 90,1 juta orang, atau 34,1%. Tingkat hipertensi tertinggi ditemukan pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), kelompok umur 45-54 tahun (45,3%), dan kelompok umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes, 2019). Menurut Dinkes Jateng, hipertensi berada di urutan pertama di Jawa Tengah pada tahun 2019, dengan 68,61%. Pada tahun 2021, penyakit ini terus meningkat menjadi 71,61% (Dinkes Jateng, 2021).

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah meningkat di atas batas normal, yaitu di atas 140/90 mmHg, yang menyebabkan sakit atau bahkan kematian. Hipertensi juga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit lain, seperti penyakit jantung, gagal jantung, stroke, gangguan penglihatan, gagal ginjal, dan yang paling parah adalah kematian (Tambunan et al., 2021). Tekanan darah yang tidak terkontrol secara persisten akan berpotensi menimbulkan komplikasi penyakit katastroik seperti gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung (Ni Luh Putu. Dkk, 2024).

Hipertensi disebabkan beberapa faktor salah satunya Menurut *American Heart Association* (AHA) terdapat 75,5% juta penderita hipertensi karena genetik, lingkungan, asupan garam, obesitas, kurang olahraga, jenis kelamin dan usia (Keperawatan dan Kupang, 2022). Selain itu, hipertensi dapat terjadi karena adanya gaya hidup sehari-hari yang tidak sehat seperti mengkonsumsi natrium yang berlebihan, kebiasaan merokok, meminum minuman beralkohol dan kurangnya aktifitas fisik (Ratna, 2023).

Terapi farmakologi dan nonfarmakologi perlu dilakukan dengan tujuan mencegah terjadinya hipertensi emergensi. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi meliputi pengaturan makan, olahraga dan pengelolaan stres. Salah satu teknik mengelola stres adalah teknik relaksasi (Rahmawati. Dkk, 2020). Berdasarkan penelitian pendahuluan menyatakan bahwa teknik relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Tria Arisdiani, 2024). Teknik relaksasi genggam jari ini bisa menurunkan nyeri, artinya teknik ini bisa merangsang hormon endorphin sehingga secara otomatis akan menurunkan tekanan darah (Handayani et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani et al (2020), menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi genggam jari sebesar 15/9 mmHg. Penelitian lain Surahmawati et al (2021) juga menyimpulkan ada penurunan tekanan darah sebesar 10/10,38 mmHg. Teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan cara pengenggaman jari. Tehnik ini memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari tangan yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh dan sirkulasi darah menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari mudah dilakukan, tidak beresiko, tidak membutuhkan biaya, dapat dilakukan secara mandiri, bisa dilakukan kapan saja, dimana saja dan siapa saja (Surahmawati et al, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2024 di Puskesmas Piyungan Bantul Yogyakarta. Wawancara dilakukan dengan menemui salah satu pegawai rekam medis Puskesmas Piyungan, didapat data bahwa total kunjungan klien hipertensi terbaru pada bulan Agustus ini mencapai angka 40 orang dari seluruh wilayah kerja Puskesmas Piyungan, dari data tersebut didapatkan informasi bahwa klien dengan hipertensi mendapatkan terapi farmakologi secara teratur dari Puskesmas Piyungan tanpa diberikan pengetahuan mengenai terapi alternatif selain obat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk merumuskan permasalahan “Bagaimana pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Berdasarkan rumusan masalah, penulis merumuskan tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian terapi relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mampu menerapkan jurnal yang berisi tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- b. Mampu mengetahui hasil sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*).
- c. Mampu mengetahui perbandingan hasil jurnal penerapan terapi relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*) dengan penelitian sebelumnya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah ilmu pengetahuan pada umumnya dan khususnya Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, serta memberikan informasi mengenai pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan Bantul Yogyakarta Tahun 2024.

## **2. Manfaat Praktis**

### a. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi tambahan pengetahuan bagi masyarakat mengenai cara menurunkan tekanan darah dengan melakukan teknik relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*).

### b. Bagi Perawat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan wawasan bagi perawat terkait penatalaksanaan pemberian teknik relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi tambahan kepustakaan bagi institusi Pendidikan untuk mengembangkan pembelajaran terkait pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*Finger Handheld*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### d. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.



## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Penelitian
Arisdiani, Triana Asyrofi, Ahmad Fariza, Ira (2023)	Senam Hipertensi Dan Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi	Penelitian dengan rancangan <i>quasi eksperiment non equivalent control group pre-post test design</i> , dengan pendekatan kuantitatif	Variabel bebas : Senam Hipertensi dan Relaksasi genggam jari  Variabel terikat : Penurunan tekanan darah penderita hipertensi	Uji Wilcoxon dan Mann Whitney
Agustin, Wahyu Rima Rosalina, Sylvia Ardiani, Nurul Devi Safitri, Wahyuningsih (2019)	Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura	Penelitian dengan rancangan <i>Pre Experimental dengan One Group Pre-post test design</i> dengan pendekatan kuantitatif	Variabel bebas : Terapi relaksasi genggam jari dan Napas dalam  Variabel terikat : Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	Uji Wilcoxon
Siregar, Rafika Nur (2024)	Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rs Islam Malahayati Medan	Penelitian dengan rancangan <i>Pre-eksperimental design</i> dengan <i>pre-post test without control group design</i> dengan pendekatan kuantitatif	Variabel bebas : Teknik relaksasi genggam jari  Variabel terikat : Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	Uji Wilcoxon
Handayani, Kristiana Prasetya (2020)	Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi	Penelitian dengan rancangan <i>pre-post test without control group design</i> , dengan pendekatan kuantitatif	Variabel bebas : Relaksasi genggam jari  Variabel terikat : Tekanan darah pasien hipertensi	Analisis Bivariate dengan uji paired T test

Delvi, Era Savitri, Agnes Nur, Dewi Sari, Puspita Julianida, Irda (2024)	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Di Ruang Seruni RSUD Kabupaten Tangerang	Penelitian dengan rancangan <i>study</i> <i>case</i> dengan pendekatan kualitatif	Variabel bebas : Terapi relaksasi genggam jari  Variabel terikat : Nyeri Hipertensi	Analisis Deskriptif
Apriyanti Husain, Magdalena Limbong , Nurhayati, Yantimala Mahmud (2023)	Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Penelitian dengan rancangan <i>study</i> <i>case</i> dengan pendekatan kualitatif	Variabel bebas : Terapi relaksasi genggam jari dan Napas dalam Variabel terikat : Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	Analisis Deskriptif
Handoyo, Handoyo Hartati, Hartati Ratifah, Ratifah (2022)	Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari ( <i>Finger Handheld</i> ) Di Desa Mersi Purwokerto Timur	Penelitian dengan rancangan <i>pre-post</i> <i>test without control</i> <i>group design</i> , dengan pendekatan kuantitatif.	Variabel bebas : Teknik relaksasi genggam jari ( <i>Finger Handheld</i> )  Variabel terikat : Hipertensi	Analisis Bivariate

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes      Jateng.      (2021).      Buku      Saku      Kesehatan.  
[https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2021/05/Buku\\_Saku\\_Kes\\_tw\\_l\\_2021\\_Final.pdf](https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2021/05/Buku_Saku_Kes_tw_l_2021_Final.pdf)
- Handayani, K. P. (2020). *Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 1-7.
- Kemenkes. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat.  
[https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi\\_penyakit\\_paling\\_banyak-diidap\\_masyarakat](https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi_penyakit_paling_banyak-diidap_masyarakat)
- Rahmawati, Isniani. Suryandari, D. (2020). *Pengaruh Genggam Tangan Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 7, 35–41.
- Ratna, Sugiarto, K. B., Effendi, Z. & Fatoni, H. I. (2023). *Effectiveness Of Finger Graphic Therapy And Acupressure On*. 8, 15–23.
- Siregar, R. (2024). *Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rs Islam Malahayati Medan*. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 8(1), 24-28.
- Surahmawati, Y., Novitayanti, E., Sarjana, M., Stikes, K., Husada Karanganyar, M., Stikes, D., & Karanganyar, M. H. (2021). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia* (Vol. 2, Issue 1). Online.
- Tamamilang, C. D., Kandou, G., & Nelwan, J. E. (2018). *Hubungan antara Umur Dan Aktivitas Fisik dengan Derajat hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara*. *Jurnal KESMAS*, 1-8.
- Triana Arisdiani, Ahmad Asyrofi, I. F. (2024). *Senam Hipertensi Dan Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. 16, 973–982.