

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI

Karya Tulis Ilmiah, 2025
Tiara Isma Sabrina

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAPAS DALAM
PADA ANGGOTA KELUARGA NY. S PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI KRONIS DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KALIBALANGAN

xviii + 45 halaman + 6 tabel + 4 gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi dapat menimbulkan tanda dan gejala seperti sakit kepala atau sakit dibagian tengkuk belakang yang muncul tiba-tiba saat terbangun dari tidur ataupun setelah selesai kegiatan dan juga saat setelah melakukan aktivitas sehari-hari berlebih, susah tidur, telinga berdenging dan mudah marah serta gelisah. Hipertensi dapat memicu terjadinya komplikasi yang spesifik pada organ seperti otak, mata, ginjal, jantung, pembuluh darah atau organ organ vital lainnya. Menggambarkan penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam mengurangi masalah keperawatan nyeri kronis pada pasien dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas kalibalangan. Tujuan penulisan ini adalah memperoleh gambaran dalam melakukan penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam pada anggota keluarga Ny. S penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri kronis di wilayah kerja Puskesmas Kalibalangan. Desain yang digunakan adalah desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan keperawatan keluarga. Tipe keluarga Ny. S adalah *Nuclear family* dan peran Ny. S dalam Keluarga adalah sebagai ibu rumah tangga. Subyek penelitian adalah Ny. S yang mengalami masalah keperawatan nyeri kronis. Intervensi yang dilakukan selama 3 hari, 1x sehari selama 30 menit. Hasil penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 1 di ukur menggunakan alat Numeric Rating Scale (NRS). Penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Ny. S mengatakan penurunan rasa nyeri, pola tidur yang baik dan peningkatan rasa nyaman. Terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam efektif dalam menurunkan nyeri kronis pada pasien hipertensi dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah dan aman untuk dilakukan sehari-hari di rumah.

Kata kunci : Hipertensi, nyeri, relaksasi genggam jari, napas dalam
Daftar bacaan : 30 (2018-2024)

POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TANJUNGKARANG
DEPARTEMENT OF NURSING
DIPLOMA III STUDY PROGRAM IN NURSING KOTABUMI

Scientific Paper, 2025
Tiara Isma Sabrina

*IMPLEMENTATION OF FINGER-HOLDING AND DEEP BREATHING RELAXATION
THERAPY ON FAMILY MEMBERS OF Mrs. S, SUFFERING FROM HYPERTENSION
WITH NURSING PROBLEMS OF CHRONIC PAIN IN THE WORK AREA OF
KALIBALANGAN COMMUNITY HEALTH CENTER*

xviii + 45 pages + 6 tables + 4 figures + 6 appendices

ABSTRACT

High blood pressure can cause signs and symptoms such as sudden headaches or neck pain when waking up, after activities, or excessive daily activities, insomnia, tinnitus, irritability, and restlessness. Hypertension can lead to specific complications in organs like the brain, eyes, kidneys, heart, blood vessels, or other vital organs. This study describes the application of relaxation therapy, specifically finger grip and deep breathing exercises, in reducing chronic pain in patients with hypertension in the Kalibalangan Public Health Center area. The goal is to obtain an overview of implementing this therapy on a family member, Ny. S, who suffers from hypertension with chronic pain issues. The study used a descriptive case study design with a family nursing approach. Ny. S's family type is a nuclear family, and she plays the role of a housewife. The subject of the study is Ny. S, who experiences chronic pain. Interventions were conducted for 3 days, once a day for 30 minutes. The results showed a decrease in pain scale from 6 to 1, measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Blood pressure decreased from 150/100 mmHg to 130/80 mmHg. Ny. S reported reduced pain, improved sleep patterns, and increased comfort. Finger grip and deep breathing relaxation therapy is effective in reducing chronic pain in hypertensive patients and can be used as a safe and easy non-pharmacological nursing intervention to be performed daily at home.

Keywords : *Hypertension, pain, finger grip relaxation, deep breathing*

Reference : *30 (2018-2024)*