

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

***IMPLEMENTATION OF FINGER GRIP RELAXATION TECHNIQUE AND DEEP
BREATHING ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION***

Lia Rahmawati¹, Ludiana², Senja Atika Sari³

^{1,2,3} Universitas Dharma Wacana

Email: lia457256@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit yang tergolong *silent killer* atau penyakit yang dapat membunuh penderitanya secara tidak terduga, untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi adalah relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Tujuan karya tulis ilmiah ini diketahui gambaran implementasi Teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek implementasi dilakukan pada 2 orang pasien hipertensi yang rutin minum obat. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan implementasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam, subyek I berada pada hipertensi derajat 1 menjadi pre-hipertensi dengan nilai tekanan darah 151/68 mMhg menjadi 132/68 mMhg, dan subyek II berada pada hipertensi derajat 2 menjadi hipertensi derajat 1 dengan nilai tekanan darah 170 mMhg menjadi 140/75 mMhg. Kesimpulan implementasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam ini mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Saran: diharapkan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam ini sebagai salah satu terapi pendamping dari terapi farmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Genggam Jari, Nafas Dalam, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is classified as a silent killer or a disease that can kill sufferers unexpectedly, to overcome hypertension can be done various efforts, namely can be done by controlling blood pressure by giving therapy is finger grip relaxation and deep breathing. The purpose of this scientific paper is to know the description of the implementation of the finger grip relaxation and deep breathing technique on blood pressure in hypertension sufferers. This scientific paper uses a case study design. The subjects of implementation were 2 hypertension patients who regularly take medication. The results of blood pressure measurements before and after the implementation of finger grip relaxation and deep breathing, subject I was in grade 1 hypertension to pre-hypertension with a blood pressure value of 151/68 mMhg to 132/68 mMhg, and subject II was in grade 2 hypertension to grade 1 hypertension with a blood pressure value of 170 mMhg to 140/75 mMhg. The conclusion of the implementation of finger grip relaxation and deep breathing is able to lower blood pressure in hypertension patients. Suggestion: it is hoped that this finger grip relaxation and deep breathing therapy is one of the complementary therapies of pharmacological therapy to lower blood pressure.

Keywords : *Fingers clasped, deep breath, Blood Pressure.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering ditemui di masyarakat dan prevalensinya terus meningkat serta menjadi faktor resiko utama untuk penyakit kardiovaskuler dan komplikasi lainnya. Hipertensi adalah penyakit yang tergolong *silent killer* atau penyakit yang dapat membunuh penderitanya secara tidak terduga¹.

World Health Organization (WHO) tahun 2024 menyatakan bahwa 1,3 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi pria sedikit lebih tinggi daripada wanita dibawah kelompok usia 50 tahun yang mencapai 49%².

Menurut laporan (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk usia diatas 18 tahun berdasarkan provinsi adalah 30,8%. Angka prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta yaitu sebesar 13,4% dan terendah di Provinsi Papua Pegunungan yaitu sebesar 2,3%, sedangkan angka hipertensi di Provinsi Lampung sebesar 7,9%, prevalensi tertinggi di Kabupaten Way Kanan yaitu sebesar 35,5%, sedangkan terendah di Kota Bandar Lampung sebesar 23,6%. Kota Metro berada di urutan ke-12 sebesar 25,3% dari 15 Kabupaten atau Kota³.

Seseorang dengan hipertensi biasanya akan mengalami beberapa tanda dan gejala seperti,

sakit kepala, perdarahan hidung, vertigo, tengkuk terasa pegal, mudah marah,

perubahan pengelihatannya, mual muntah, kesemutan pada tangan dan kaki, sesak nafas, kejang atau koma, nyeri dada¹.

Selama ini, untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi farmakologi berupa pemberian obat-obatan dengan jenis medikasi anti-hipertensi meliputi diuretik, penyakit beta adrenergik atau beta blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE). Terapi non farmakologi berupa modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, menghentikan kebiasaan merokok dan teknik relaksasi. Salah satu terapi relaksasi yang dapat diberikan yaitu terapi relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan terapi nafas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggam jari pada tangan dapat menghantakan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan menarik nafas dalam dapat mengurangi kerja syaraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menurun⁴.

Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah ini adalah:

“Bagaimanakah tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam di wilayah kerja UPTD Puskesmas Purwosari tahun 2025.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Pada karya tulis ilmiah ini penulis akan melakukan implementasi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kecamatan Metro Utara tahun 2025 dengan surat laik etik Nomor: 095/KEPK-LE/Fikes/IV/2025 dengan subyek berjumlah 2 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini antara lain: Lembar pengkajian karakteristik responden, Standar Operasional Prosedur (SOP) relaksasi genggam jari dan nafas dalam (terlampir), Standar Operasional Prosedur (SOP) pengukuran tekanan darah (terlampir), Lembar observasi pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah implementasi Teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam (terlampir).

HASIL

Implementasi ini dilakukan terhadap dua pasien Hipertensi yang sesuai dengan kriteria dan telah menyetujui untuk menjadi subyek

untuk dilakukan implementasi dengan menandatangani *informed consent*.

Berdasarkan hasil implementasi didapatkan gambaran umum subyek sebagaimana dapat dilihat pada uraian berikut :

TABEL 1
Gambaran Subyek 1

No.	Identitas	Subyek I
1.	Nama	Ny B
2.	Usia	67 tahun
3.	Jenis Kelamin	Perempuan
4.	Suku	Jawa
5.	Bb/ Tb	73 kg / 152 cm
6.	IMT	31,6 kg/ m ² (obesitas)
7.	Pekerjaan	IRT
8.	Pendidikan	SLTA
9.	Tanggal pengkajian	19 Mei 2025
10.	Riwayat masa lalu	Subyek terdiagnosa DM sejak 3 tahun lalu dan hipertensi sejak 1 tahun lalu
11.	Riwayat keluarga	Ayah dan ibu subyek juga menderita hipertensi

12.	Gaya hidup	Subyek senang makanan asin seperti ikan asin masakan yang terasa asin dan subyek mengkonsumsi garam setengah sendok teh atau kurang lebih 2,5 gram
13.	Tekanan darah	151/68 mmHg
14.	Obat yang dikonsumsi	Captopril 12,5 mg

		asin seperti ikan asin masakan yang terasa asin dan subyek mengkonsumsi garam setengah sendok teh atau kurang lebih 2,5 gram
13.	Tekanan darah	170/82 mmHg
14.	Obat yang dikonsumsi	Amlodipine 10 mg

TABEL 2
Gambaran Subyek 2

No.	Identitas	Subyek I
1.	Nama	Ny. S
2.	Usia	69 tahun
3.	Jenis Kelamin	Perempuan
4.	Suku	Jawa
5.	Bb/ Tb	65 kg / 150 cm
6.	IMT	28.9 kg / m ² (kelebihan berat badan)
7.	Pekerjaan	IRT
8.	Pendidikan	SMP
9.	Tanggal pengkajian	20 Mei 2025
10.	Riwayat masa lalu	Subyek terdiagnosa hipertensi sejak 2 tahun lalu
11.	Riwayat keluarga	Ayah dan ibu subyek juga menderita hipertensi
12.	Gaya hidup	Subyek suka makanan

Dari data menunjukkan bahwa karakteristik kedua subyek berumur diatas 50 tahun, berjenis kelamin perempuan dan bersuku jawa, memiliki riwayat hipertensi keturunan dari keluarga, Kedua subyek sama sama suka mengkonsumsi garam. Subyek 1 menderita hipertensi derajat 1 sedangna subyek 2 menderita hipertensi derajat 2. Implementasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dilakukan pada subyek I tanggal 19 s.d 21 Mei 2025 dan subyek II tanggal 20 s.d 22 Mei 2025 adapun hasil implementasi yang telah dilakukan dapat diuraikan pada tabel berikut ini.

TABEL 3
Hasil implementasi tekanan darah pada subyek 1

	Pemeriksaan		Tekanan Darah					
			Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post		
P a g i	151 /68 mm Hg	134 /76 Mm Hg	145 /80 mm Hg	131 /69 Mm Hg	144 /85 Mm Hg	131 /77 Mm Hg		

S	146	139	140	133	141	132
o	/80	/71	/80	/68	/78	/68
r	mm	Mm	mm	Mm	Mm	mmH
e	Hg	Hg	Hg	Hg	Hg	g

TABEL 4
Hasil implementasi tekanan darah pada subyek 2

	Pemeriksaan		Tekanan Darah			
	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
P	170	159	167	131	172	156
a	/82	/84	/94	/83	/82	/78
g	mm	Mm	mm	Mm	Mm	Mm
i	Hg	Hg	Hg	Hg	Hg	Hg
S	177	157	165	133	169	140
o	/92	/80	/84	/74	/81	/75
r	mm	Mm	mm	Mm	Mm	Mm
e	Hg	Hg	Hg	Hg	Hg	Hg

Berdasarkan tabel diatas diketahui kedua subyek sebelum dilakukan implementasi teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah yaitu 151/68 mmHg dan 170/82 mmHg. Setelah dilakukan implementasi teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah yaitu 132/68 mmHg dan 140/75 mmHg.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subyek

a) Usia

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui pada subyek I berusia 67 tahun sedangkan subyek II berusia 69 tahun. Usia merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memengaruhi terjadinya penyakit hipertensi.

Pertambahan usia ternyata turut berdampak pada peningkatan terkena resiko hipertensi. Bertambahnya umur turut mengubah struktur pada pembuluh darah besar sehingga lumen menjadi lebih kaku sebagai akibat dari peningkatan tekanan darah sistolik. Penderita hipertensi diatas 65 tahun juga rentan mengalami resiko kematian bila tidak ditangani dengan baik⁵.

Hasil penelitian sebelumnya mengatakan semakin bertambahnya umur terjadi perubahan arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomondasikan di pembuluh darah menjadi berkurang, pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Dibuktikan dalam hasil penelitian menunjukan, mereka dengan umur tua (>45 tahun) lebih beresiko 8,4 kali C.I 95%:OR 2,9-24,2) menderita hipertensi bila dibandingkan dengan mereka yang berumur muda (<45 tahun)⁶.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada serta didapatkan data dari penulis bahwa ada hubungan antara umur dengan penyakit hipertensi. Hal ini karena dalam implementasi yang sudah dilakukan subyek mempunyai umur>50 tahun

ke atas sehingga fungsi organ tubuh manusia jika semakin tua maka fungsinya akan melemah dan mudah terkena tekanan darah tinggi.

b) Keturunan

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui ke dua subyek yaitu ayah dan ibunya memiliki riwayat penyakit hipertensi. Gen merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi. riwayat keluarga dekat yang menderita hipertensi juga mempertinggi resiko terkena hipertensi, terutama pada hipertensi primer, sebanyak 70-80 persen kasus hipertensi esensial didapatkan riwayat hipertensi dalam keluarga ⁵.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan hasil yang di dapat bahwa responden yang memiliki faktor genetik hipertensi sebanyak 67,3 % yang mempunyai tekanan darah tinggi dan responden yang tidak memiliki faktor genetik hipertensi sebanyak 29,2% yang mempunyai tekanan darah tinggi ⁷,

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada maka penulis berpendapat bahwa ada hubungan antara faktor genetik dengan tekanan

darah. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari pengkajian yang didapatkan dari penulis kedua subyek memiliki faktor genetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor genetik hipertensi dengan tekanan darah.

c) Konsumsi garam berlebih

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui pada subyek suka mengkonsumsi makanan yang asin seperti ikan asin dan sayuran yang dicampur dengan garam berlebih. Asupan tinggi garam merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi, Konsumsi garam secara berlebihan menyebabkan penumpukan cairan di dalam tubuh karena menarik cairan di luar sel agar tidak dikeluarkan sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah. Konsumsi natrium berlebih menyebabkan konsentrasi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat. Peningkatan volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi ⁵.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa responden yang memiliki kategori asupan natrium tidak baik sebanyak 66% mempunyai tekanan darah tinggi

dan responden yang memiliki asupan natrium baik sebanyak 34% mempunyai tekanan darah tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah⁷

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada maka penulis berpendapat bahwa ada hubungan antara pola konsumsi garam dengan tekanan darah. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari pengkajian yang didapatkan dari penulis kedua subyek mengkonsumsi garam setengah sendok teh ($\pm 2,5$ gram), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan faktor pola konsumsi garam dengan tekanan darah tinggi.

d) **Obesitas**

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui berat badan pada subyek I bb 73 kg tinggi badan 152 cm dengan IMT $31,6 \text{ Kg/m}^2$ dalam kategori obesitas, subyek II bb 65 kg tinggi badan 150 cm dengan IMT $28,9 \text{ kg/m}^2$ dalam kategori kelebihan berat badan. Berat badan berlebih merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Berat badan merupakan faktor determinan pada tekanan darah sehingga obesitas berhubungan sangat erat dengan hipertensi. Daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah

pada penderita obesitas lebih tinggi daripada orang yang memiliki berat badan normal⁵.

Hal ini sejalan dengan penelitian dimana berdasarkan hasil uji korelasi spearman diketahui bahwa terdapat hubungan antara berat badan dan tekanan darah pada lansia dengan korelasi sedang. Pada wanita yang telah lanjut usia mempunyai dampak yang lebih besar untuk mengalami kejadian hipertensi ensi atau penyakit-penyakit lainnya yang disebabkan karena adanya peningkatan kadar insulin dan aldosterone dalam plasma penderita obesitas. Kelebihan berat badan memiliki 20% risiko 3-8 kali lebih tinggi dibanding individu dengan berat badan normal⁶.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada maka penulis berpendapat bahwa ada hubungan antara obesitas dengan tekanan darah. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari pengkajian yang didapatkan dari penulis kedua subyek memiliki berat badan berlebih, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan faktor obesitas dengan tekanan darah tinggi.

2. Hasil

a) Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Implementasi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia. Tekanan darah itu didefinisikan sebagai tekanan yang terjadi di pembuluh arteri manusia ketika darah dipompa oleh jantung ke seluruh anggota tubuh. Angka yang ditunjukkan oleh alat ukur disebut tensi darah. Apabila seseorang memiliki tekanan darah mencapai 140 mmHg (sistole) dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih, maka dikategorikan sebagai tekanan darah tinggi¹.

Berdasarkan data sebelum dilakukan implementasi berupa relaksasi genggam jari dan nafas dalam didapatkan data, tekanan darah pada subyek I berada pada hipertensi derajat 1, sebesar 151/68. Pada subyek II sebesar 170/82 mmHg hipertensi derajat 2. Mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi farmakologi kologi berupa pemberian obat-obatan dengan jenis medikasi anti-hipertensi meliputi diuretik, penyakit beta adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah

angiotensin (ACE). Terapi non farmakologi berupa modikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak hipoalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia, rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, menghentikan kebiasaan merokok dan teknik relaksasi⁴

b) Tekanan Darah Setelah Dilakukan Implementasi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Berdasarkan hasil implementasi setelah diberi kan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam 2 kali sehari selama 3 hari kedua subyek mengalami penurunan tekanan darah yaitu subyek I pada tingkat Pre-hipertensi dengan nilai tekanan darah 132/68 mmHg dan subyek II pada tingkat hipertensi derajat 1 dengan nilai tekanan darah 140/75 mmHg. Terapi relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan terapi nafas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggam jari pada tangan dapat menghantakan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan menarik nafas dalam dapat mengurangi kerja syaraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menurun⁴.

Relaksasi sendiri atau kombinasi dengan pernafasan dalam, imajinasi, yoga, dan music mampu menghilangkan nyeri, *tension headache*, kecemasan, dan mengurangi stress, relaksasi sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks. Bersama dengan otot-otot yang menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks akan menyebabkan stimulus ke Hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah akan menyebabkan kerja jantung untuk memompa darah akan menurunkan sehingga tekanan darah ikut menurun⁹.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustin et al, 2019) tentang pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kartasura dengan sampel 18 orang yang menunjukkan hasil bahwa tekanan darah sistole dan diastole menunjukkan penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah

dilakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam¹⁰.

Berdasarkan uraian implementasi diatas dapat dijelaskan bahwa terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terbukti mampu membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dimana tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam mengalami penurunan dibandingkan sebelum dilakukan implementasi.. Hal ini dibuktikan dengan implementasi bahwa kedua subyek setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam 2 kali sehari selama 3 hari kedua subyek mengalami penurunan tekanan darah dan berada pada tingkat Pre-hipertensi untuk subyek I dan Hipertensi derajat 1 untuk subyek II.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil implementasi ini adalah relaksasi genggam jari dan nafas dalam berpengaruh menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rohmawati, D.L. (2021) *Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah (Evidence Based Practice)*. Edited by Rintho R. Rerung. Bandung: Media Sains Indonesia.
2. WHO, (2024). *Hypertension*. Diakses pada 18 Desember 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

- [who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report](https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report)
3. Dinkes Kota Metro (2023). *Profil Kesehatan Kota Metro tahun 2023*. Diakses 18 Desember 2024 <https://dinkes.metrokota.go.id/profil-kesehatan-kota-metro-tahun-2023/>
 4. WHO, (2024). *Hypertension*. Diakses pada 18 Desember 2024. <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report>
 5. Ainurrafiq, A., Risnah, R, & Azhar, M, U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi; Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*,2(3), 192-199
 6. Margia (2021). *Tips Mencegah dan Mengatasi Hipertensi*, Yogyakarta; New Vita Pustaka
 7. Nugraheni., A. et all (2019).” Hubungan berat badan dan tekanan darah pada lansia”. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol 7(2).
 8. Bertalina, B., & Suryani, AN (2017). Hubungan Asupan Natrium, Gaya Hidup, dan Faktor Genetik terhadap Tekanan Darah pada Penderita Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan*, 8 (2), 240-249.
 9. Fadhilah, Gilang Nur, and Maryatun Maryatun. "Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi ." *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)* 3.2 (2022): 89-95. Diakses pada 17 Desember 2024 <https://journal.aiskauniversity.ac.id/index.php/asjn/article/view/1052>
 10. Sari, Lisa Depita, Rahma Elliya, and Djunizar Djamaludin. "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 (2023): 15-22. Diakses pada 17 Desember 2024