

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDIRI I
KABUPATEN TABANAN**



Oleh :

NI LUH CIPTA EMILIA LESTARI
NIM. P07120220004

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDIRI I
KABUPATEN TABANAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

**NI LUH CIPTA EMILIA LESTARI
NIM. P07120220004**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDIRI I KABUPATEN TABANAN

Diajukan oleh:

NI LUH CIPTA EMILIA LESTARI
NIM. P07120220004

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. K.A. Henny Achjar, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 196603211988032001

Pembimbing Pendamping :



I Ketut Gama, SKM., M.Kes
NIP. 196202221983091001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukaria, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDIRI I
KABUPATEN TABANAN

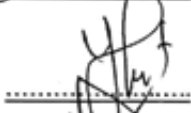
Diajukan oleh:

NI LUH CIPTA EMILIA LESTARI
NIM. P07120220004

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 20 JUNI 2024

TIM PENGUJI :

- | | | | |
|---|---|-----------|---|
| 1 | <u>Dr. Drs I Wayan Mustika, S.Kep.,Ns.,M.Kes</u>
NIP. 196508111988031002 | (Ketua) |  |
| 2 | <u>Dr. Agus Sri Lestari, S.Kep.,Ns.,M.Erg</u>
NIP. 196408131985032002 | (Anggota) |  |
| 3 | <u>Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns.,M.Kep</u>
NIP. 197201091996031001 | (Anggota) |  |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Cipta Emilia Lestari
NIM : P07120220004
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Jl Nuansa Timur XIV/16 Lingk T. Griya, Kelurahan
Jimbaran, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 18 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Ni Luh Cipta Emilia Lestari

NIM. P07120220004

**THE EFFECT OF FINGER HOLD RELAXATION ON BLOOD PRESSURE
IN HYPERTENSION PATIENTS AT KEDIRI I HEALTH CENTER
WORKING AREA TABANAN REGENCY**

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that is a serious problem today. Blood pressure can vary and depends on age, gender, genetics, diet, and physical activity. The purpose of this study was to determine the effect of finger-hold relaxation on blood pressure in hypertension patients at Kediri I Health Center Working Area, Tabanan Regency. Finger-hold relaxation was given 1 time in 1 day for 30 minutes, carried out for 5 consecutive days. The research method used quasi-experimental with pre-test and post-test with control group design. Respondents as many as 42 people were selected using non-probability sampling technique, namely purposive sampling. The majority of respondents were aged 65-74 years. The results showed that in the experimental group the average pre-test blood pressure (systole 165.57 mmHg, diastole 97.14 mmHg) and post-test (systole 154.33 mmHg, diastole 87.67 mmHg). The control group had pre-test (systole 167.90 mmHg, diastole 95.86 mmHg) and post-test (systole 162.76 mmHg, diastole 91.33 mmHg) values. The results of the Paired T-Test (p -value = 0.000) mean that there is an effect on both groups. The results of the Independent T-Test (systole = 0.023) and (diastole = 0.001) mean that there is a significant difference between the experimental group and the control group. The conclusion of the study is that there is an effect of finger-hold relaxation on the blood pressure of hypertension patients. The results of this study are expected to be used as an alternative therapy in lowering blood pressure.

Keywords: *finger-hold relaxation, blood pressure, hypertension*

**PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDIRI I
KABUPATEN TABANAN**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini. Tekanan darah dapat bervariasi dan bergantung pada usia, jenis kelamin, genetika, pola makan, dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan. Relaksasi genggam jari diberikan sebanyak 1 kali dalam 1 hari selama 30 menit, dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Metode penelitian menggunakan *quasi-experimental* dengan *pre-test and post-test with control group design*. Responden sebanyak 42 orang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Mayoritas responden berusia 65-74 tahun. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok eksperimen rata-rata *pre-test* tekanan darah (sistole 165,57 mmHg, diastole 97,14 mmHg) dan *post-test* (sistole 154,33 mmHg, diastole 87,67 mmHg). Kelompok kontrol nilai *pre-test* (sistole 167,90 mmHg, diastole 95,86 mmHg) dan *post-test* (sistole 162,76 mmHg, diastole 91,33 mmHg). Hasil Uji *Paired T-Test* ($p\text{-value} = 0,000$) artinya terdapat pengaruh pada kedua kelompok. Hasil Uji *Independent T-Test* (sistole = 0,023) dan (diastole = 0,001) artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : relaksasi genggam jari, tekanan darah, hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

**PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDIRI I
KABUPATEN TABANAN**

Oleh : Ni Luh Cipta Emilia Lestari

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, diukur dua kali dengan selang waktu lima menit, dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Hipertensi dikategorikan sebagai “*the silent killer*”, karena penyakit ini tidak menunjukkan tanda dan gejala apapun sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi.

Berdasarkan data WHO (2019), dari total penduduk dunia, prevalensi hipertensi secara global sebesar 22%. Menurut *American Heart Association* (AHA), penduduk berusia diatas 20 tahun mengalami hipertensi sudah mencapai 74,5 juta jiwa. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (31,34%).

Menurut laporan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun mengalami kenaikan, dari angka 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Bali (2022), jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 562.519 orang. Kabupaten Tabanan menempati peringkat pertama dengan kasus hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 131.099 orang dan penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan masih kurang dari 50%. Estimasi jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun yang tertinggi berada di Puskesmas Kediri I (15.488 orang).

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti penuaan, obesitas, stress psikologis, merokok, genetika, serta pola makan yang tidak sehat. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologis hipertensi yang mudah dilakukan adalah

relaksasi genggam jari. Terapi relaksasi genggam jari dapat mengurangi nyeri, merangsang pelepasan hormon endorfin, dan secara otomatis menurunkan tekanan darah. Teknik ini menggunakan jari tangan untuk merangsang atau menstimulasi titik meridian tubuh dengan tujuan mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh dan melancarkan peredaran darah. Teknik relaksasi genggam jari mudah untuk dilakukan, tidak berisiko, bebas biaya, dapat dilakukan secara mandiri, bisa dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental menggunakan rancangan *quasi-experimental* dengan jenis penelitian *pre-test and post-test with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 20-26 April 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan. Subjek penelitian terdiri dari 42 orang penderita hipertensi yang berusia ≥ 45 tahun, yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Relaksasi genggam jari diberikan sebanyak 1 kali dalam 1 hari selama 30 menit, dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter *digital* yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan dari 42 responden yang ikut dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa rata-rata responden berusia 65-74 tahun sebanyak 24 orang (57%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (90%), mayoritas pendidikan responden adalah tamat SD sebanyak 20 orang (48%), dan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 28 orang (67%). Nilai rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari adalah sistole 165,57 mmHg (hipertensi tingkat 2) dan diastole 97,14 mmHg (hipertensi tingkat 1). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi yaitu sistole 167,90 mmHg (hipertensi tingkat 2) dan diastole 95,86 mmHg (hipertensi tingkat 1). Nilai rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen sesudah diberikan intervensi relaksasi genggam jari adalah sistole 154,33 mmHg (hipertensi tingkat 1) dan diastole 87,67 mmHg (normal-tinggi).

Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi yaitu sistole 162,76 mmHg (hipertensi tingkat 2) dan diastole 91,33 mmHg (hipertensi tingkat 1).

Pemberian relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok eksperimen diperoleh hasil Uji *Paired T-Test* sebesar 0,000 dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh pada kedua kelompok, tetapi penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol tidak sebesar kelompok eksperimen yang diberikan intervensi. Serta didapatkan hasil Uji *Independent T-Test* dengan nilai *p-value* = 0,023 (sistole) dan nilai *p-value* = 0,001 (diastole) artinya terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian relaksasi genggam jari pada penderita hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan efek rileksasi pada tubuh. Peneliti berharap agar terapi relaksasi genggam jari ini dapat diterapkan dan dijadikan sebagai referensi tambahan terapi non-farmakologis dalam praktik kesehatan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan”** tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan, kritik, dan saran dari berbagai pihak, maka dari itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Ibu Dr. Komang Ayu Henny Achjar, SKM., M.Kep., Sp.Kom., selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan masukan hingga

skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik. Sekaligus selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan arahan selama menempuh Pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

5. Bapak I Ketut Gama, SKM., M.Kes., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
6. Kepala Puskesmas beserta staff Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada peneliti dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
7. Orang tua, keluarga, dan semua sahabat terdekat yang selalu membantu dan mendukung peneliti dengan memberikan motivasi dan doa dari awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang bersedia membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mampu peneliti sebutkan satu persatu.
9. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah berjuang sampai sejauh ini, tidak mudah menyerah, dan terus berusaha hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Denpasar, 18 Juni 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
1. Tujuan umum.....	10
2. Tujuan khusus	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat secara teoritis	11
2. Manfaat praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Konsep Tekanan Darah.....	13
1. Definisi tekanan darah	13
2. Pengukuran tekanan darah.....	13
3. Persiapan pasien sebelum pengukuran tekanan darah	15
B. Konsep Hipertensi	16
1. Definisi hipertensi.....	16
2. Klasifikasi hipertensi	17

3. Patofisiologi hipertensi	21
4. Manifestasi klinis hipertensi.....	22
5. Faktor risiko hipertensi	23
6. Komplikasi hipertensi.....	26
7. Penatalaksanaan hipertensi.....	28
C. Konsep Relaksasi Genggam Jari.....	31
1. Definisi relaksasi genggam jari.....	31
2. Manfaat relaksasi genggam jari.....	32
3. Mekanisme kerja relaksasi genggam jari.....	33
4. Indikasi dan kontraindikasi relaksasi genggam jari.....	33
5. Cara melakukan relaksasi genggam jari	34
6. Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah.....	35
BAB III KERANGKA KONSEP	37
A. Kerangka Konsep	37
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	38
1. Variabel penelitian.....	38
2. Definisi operasional.....	39
C. Hipotesis.....	41
BAB IV METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Alur Penelitian.....	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
1. Tempat penelitian	44
2. Waktu penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel.....	44
1. Populasi	44
2. Sampel.....	44
3. Teknik sampling.....	46
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	47
1. Jenis data yang dikumpulkan.....	47
2. Cara pengumpulan data.....	48
3. Instrument pengumpulan data.....	52

F. Pengolahan dan Analisis Data	53
1. Pengolahan data.....	53
2. Analisis data.....	55
G. Etika Penelitian.....	56
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil	58
1. Kondisi lokasi penelitian.....	58
2. Karakteristik subjek penelitian	60
3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian.....	61
4. Hasil analisis data.....	63
B. Pembahasan.....	66
1. Karakteristik responden penderita hipertensi berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pekerjaan	66
2. Tekanan darah sistole dan diastole responden penderita hipertensi sebelum pemberian relaksasi genggam jari pada kelompok eksperimen.....	71
3. Tekanan darah sistole dan diastole responden penderita hipertensi sesudah pemberian relaksasi genggam jari pada kelompok eksperimen.....	72
4. Tekanan darah sistole dan diastole responden penderita hipertensi sebelum penelitian pada kelompok kontrol.....	74
5. Tekanan darah sistole dan diastole responden penderita hipertensi sesudah penelitian pada kelompok kontrol.....	75
6. Perbedaan sebelum pemberian relaksasi genggam jari antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap tekanan darah pada responden penderita hipertensi.....	76
7. Perbedaan sesudah pemberian relaksasi genggam jari antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap tekanan darah pada responden penderita hipertensi.....	77
8. Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada responden penderita hipertensi.....	79
C. Kelemahan Penelitian	81

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Simpulan.....	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII.....	19
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISH.....	20
Tabel 3	Klasifikasi Hipertensi Hasil Konsensus Perhimpunan Hipertensi Indonesia.....	20
Tabel 4	Definisi Operasional Variabel Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.....	40
Tabel 5	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, dan Pekerjaan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	60
Tabel 6	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tekanan Darah Pada Kelompok Eksperimen Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.....	61
Tabel 7	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.....	62
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.....	63
Tabel 9	Hasil Uji Hipotesis <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tekanan Darah Pada Kelompok Eksperimen Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.....	64
Tabel 10	Hasil Uji Hipotesis <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.....	65
Tabel 11	Hasil Uji Beda <i>Pre-Test</i> Tekanan Darah antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Penderita Hipertensi.....	65
Tabel 12	Hasil Uji Beda <i>Post-Test</i> Tekanan Darah antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Penderita Hipertensi.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teknik Relaksasi Genggam Jari	34
Gambar 2 Kerangka Konsep	37
Gambar 3 Rancangan Penelitian	42
Gambar 4 Alur Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	91
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	92
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	93
Lampiran 4	Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>) Sebagai Peserta Penelitian.....	94
Lampiran 5	Lembar Ceklist.....	98
Lampiran 6	Lembar Pengumpulan Data.....	99
Lampiran 7	Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah.....	101
Lampiran 8	Standar Operasional Prosedur Relaksasi Genggam Jari.....	103
Lampiran 9	<i>Master Table</i> Pengumpulan Data.....	105
Lampiran 10	Hasil Uji Analisis Univariat dan Bivariat.....	107
Lampiran 11	Surat Izin Studi Pendahuluan Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan.....	119
Lampiran 12	Surat Izin Pengambilan Data Awal Kepada Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.....	120
Lampiran 13	Surat Izin Penelitian Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tabanan.....	121
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tabanan.....	122
Lampiran 15	Surat Izin Penelitian Dari Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.....	123
Lampiran 16	Surat Etik Penelitian.....	125
Lampiran 17	Dokumentasi Kegiatan Hasil Penelitian.....	127
Lampiran 18	Bukti Penyelesaian Administrasi.....	129
Lampiran 19	Bukti Validasi Bimbingan Skripsi	130
Lampiran 20	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	131
Lampiran 21	Hasil Cek Turnitin.....	132