

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEPERAWATAN

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Ilmiah, Februari 2026

Reza Ika Amanda, S.Kep

**Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan *Five-Finger Relaxation Technique*
Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karya
Indah, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar**

xii + 55 Halaman + 8 tabel + 5 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen yang dibawa darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Selain menimbulkan dampak fisiologis, hipertensi juga berpengaruh terhadap aspek psikologis yaitu kecemasan. Salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan adalah *Five-Finger Relaxation Technique*. Tujuan Karya Ilmiah berbasis *Evidence Based Practice* adalah menerapkan *Five-Finger Relaxation Technique* dalam mengatasi kecemasan pada penderita Hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada penderita Hipertensi yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan instrumen *Zung-Self Anxiety Scale* (ZSAS) yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Populasi dalam kegiatan adalah penderita Hipertensi di Desa Karya Indah RT 20 RW 03, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 2 orang. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 7 hari dengan durasi 15-20 menit per hari. Hasil pelaksanaan setelah diberikan pemberian *Five-Finger Relaxation Technique* berdasarkan pre dan post test didapatkan skor pada Ny. B 45 (sedang) menjadi 37 (ringan) dan Tn. S dengan skor 52 (sedang) menjadi 38 (ringan). Kesimpulan Penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis berbasis EBN dalam menurunkan kecemasan.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, *Five-Finger Relaxation Technique*
Daftar Bacaan : 20 (2018-2025)

NERS PROFESIONAL STUDY PROGRAM

FACULTY OF NURSING

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Evidence Based Practice, Februari 2026

Reza Ika Amanda, S.Kep

Nursing Care with the Application of the Five-Finger Relaxation Technique to Overcome Anxiety in Hypertension Patients in Karya Indah Village, Tapung District, Kampar Regency

xii + 55 pages + 8 table + 5 attachment

ABSTRACT

Hypertension is a disorder of the blood vessels that results in the obstruction of oxygen supply carried by the blood to the body tissues that need it. In addition to causing physiological effects, hypertension also affects psychological aspects, particularly anxiety. One technique that can be applied to reduce anxiety is the Five-Finger Relaxation Technique. The purpose of this Evidence-Based Practice scientific paper is to implement the Five-Finger Relaxation Technique in overcoming anxiety among patients with hypertension. The implementation method used was an experimental technique on hypertensive patients experiencing anxiety. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) instrument administered before and after the intervention. The population involved in this activity consisted of patients with hypertension in Karya Indah Village, RT 20 RW 03, Tapung District, Kampar Regency, Riau Province. The sample size taken was two respondents. The intervention was carried out for 7 days with a duration of 15–20 minutes per day. The results after the implementation of the Five-Finger Relaxation Technique based on pre-test and post-test scores showed that Mrs. B's score decreased from 45 (moderate) to 37 (mild), and Mr. S's score decreased from 52 (moderate) to 38 (mild). In conclusion, the implementation of the Five-Finger Relaxation Technique has proven to be effective as a non-pharmacological Evidence-Based Nursing intervention in reducing anxiety.

Keywords : Hypertension, Anxiety, Five-Finger Relaxation Technique

Reference : 20 (2018-2025)