http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep

Research Article | Jurnal Studi Keperawatan | Open Access

Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pagerwesi Bojonegoro : Studi Kasus

Mei Fitria Kurniati [1], Moh. Roni Alfaqih[2], Wikipedia[3]

[1]Jurusan Keperawatan; Poltekkes Kemenkes Semarang
Jl. Tirto Agung; Pedalangan, Banyumanik, Semarang
[2,3]Prodi Ilmu Keperawatan: Institut Sains dan Teknologi Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Jl. Dr.Wahidin No.68 A Bojonegoro

***Corresponding author**: Mei Fitria Kurniati
Email: meiok978@gmail.com

Disubmit: 12 Agustus 2025; Direvisi: 2 Maret 2026; Diterima: 5 Maret 2026

ABSTRAK

Proses penuaan pada lansia akan menghasilkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Salah satu teknik non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi genggam jari. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan teknik rileksasi genggam jari.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan design penelitian deskriptif. Subjek penelitian ini 5 pasien hipertensi di Desa Pagerwesi Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Sampel adalah pasien yang memenuhi kriteria inklusi yaitu pasien hipertensi berusia mulai dari 60 tahun, kooperatif dan mudah diajak komunikasi, tidak mengalami cedera/luka pada area telapak tangan/kaki, tidak sedang bedrest dan bersedia menjadi responden. Intervensi yang diberikan relaksasi genggam jari selama 3 hari berturut-turut dan pemberian 2 kali/hari dengan durasi 30 menit dengan posisi duduk rileks dan bersandar.

Terdapat penurunan tekanan darah pada lima pasien hipertensi setelah dilakukan relaksasi genggam jari. Sebelum tindakan relaksasi didapatkan rata-rata tekanan darah systole 168.6 mmHg dan diastole 101 mmHg sedangkan setelah dilakukan relaksasi rata-rata systole 143.6 mmHg dan diastole 91.8 mmHg. Diharapkan responden dapat melanjutkan relaksasi genggam jari sesuai dengan arahan penelitian dengan keaadaan rileks dan dilakukan dua kali sehari pagi dan sore hari.

Kata kunci : Hipertensi; Relaksasi genggam jari, Tekanan darah

ABSTRACT

The aging process in the elderly results in physical, mental, social, economic, and physiological changes. One such change is the structure of the large veins, which can lead to hypertension. One non-pharmacological technique is the finger-grip relaxation technique. The purpose of this study was to determine the reduction in blood pressure in patients with hypertension using the finger-grip relaxation technique.

This study used a case study with a descriptive research design. The subjects were five hypertensive patients in Pagerwesi Village, Trucuk District, Bojonegoro Regency. The sample consisted of patients who met the inclusion criteria: hypertensive patients aged 60 years and over, cooperative and easy to communicate with, no injuries/wounds on the palms or feet, not on bed rest, and willing to participate. The intervention consisted of finger-grip relaxation for three consecutive days, administered twice daily for 30 minutes in a relaxed, reclining position.

Blood pressure decreased in the five hypertensive patients after the finger-grip relaxation technique. Before the relaxation procedure, the average systolic blood pressure was 168.6 mmHg and diastole 101 mmHg, while after relaxation the average systole was 143.6 mmHg and diastole 91.8 mmHg. It is hoped that respondents can continue finger grip relaxation in accordance with research directions in a relaxed state and do this twice a day in the morning and evening.

Keywords: *Hypertension; Finger grip relaxation, Blood pressure*

Copyright:
@ 2026 Kuniawati,M.F., dkk

Pendahuluan

Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan seseorang bisa semakin menurun, sehingga membuatnya jadi rentan mengalami berbagai macam penyakit. Hal ini yang membuat para lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif, yakni kondisi kesehatan yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu. Proses penuaan pada lansia akan menghasilkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Kristiawan dan Adiputra, 2020 dalam Karunia Rosa et al., 2023).

Tekanan darah tinggi sering disebut "*the silent killer*" yaitu bisa mengakibatkan kematian tanpa memberikan tanda atau gejala apapun (Oktarosada & Pangestu, 2020 dalam Husain et al., 2024). Penyakit hipertensi ini ditemukan disemua negara dan semua kelompok umur dengan prevalensi yang tinggi. Prevalensi kejadian darah tinggi sejumlah besar berada pada negara berkembang seperti di negara Indonesia (Jabani et al., 2021 dalam Husain et al., 2024).

World Health Organization (WHO) Tahun 2020, diperkirakan penduduk dunia mengalami riwayat hipertensi sebanyak 1,31 miliar. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia tahun 2021 berusia 18-24 tahun sebanyak (13.22%), usia 25-34 tahun penderita hipertensi sebanyak (20,13%), usia 35-44 tahun penderita hipertensi sebanyak (31,61%), usia 45-54 tahun penderita hipertensi sebanyak (45,32%), usia 55-64 tahun penderita hipertensi sebanyak (55,22%), usia 65-74 tahun penderita hipertensi sebanyak (63,22%) dan mengalami peningkatan pada umur >75 tahun yaitu sebanyak (69,53%). Kemenkes (2023) menyebutkan angka penyakit pada lansia mencapai lebih dari 50% mengidap penyakit hipertensi. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Jawa Timur 2024 menunjukkan bahwa penderita tekanan darah tinggi di Jawa Timur sebesar 8.678.784. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Bojonegoro 2024 terdapat penderita hipertensi sebanyak 106.171 orang.

Umumnya penderita hipertensi akan merasakan gejala berupa sakit kepala atau rasa berat di leher, pusing, perasaan berdebar secara terus menerus, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan kemungkinan mimisan (Nur Fadhilah & Maryatun, 2022). Faktor penyebab hipertensi pada lansia dibagi dalam dua kelompok yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, usia, riwayat keluarga dan faktor yang dapat dikendalikan seperti kebiasaan olahraga, status merokok, konsumsi garam, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, konsumsi lemak, obesitas, dan penyakit penyerta (Rosa et al., 2023 dalam (Fauzia, Firda Rifa, Susilowati, 2023). Hipertensi menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular di seluruh dunia. Selain itu, tekanan darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan resiko penyakit jantung iskemik empat kali lipat dan beresiko pada keseluruhan kardiovaskular dua hingga tiga kali lipat (Sari et al., 2023)

Penatalaksanaan hipertensi dibedakan menjadi 2 yaitu teknik farmakologi dan teknik non farmakologi. Terapi obat yang disebut dengan terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat jenis obat anthipertensi, antara lain diuretik, beta blocker atau beta-blocker, vasodilator, calcium channel blocker, dan angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACE). Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi meliputi pengaturan makan, olahraga dan pengelolahan stres. Salah satu teknik mengelola stres adalah teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Terapi tersebut dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggaman jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun (Siregar, 2024).

Terapi genggam jari adalah bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*, yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja karena berkaitan dengan jari dan pernapasan. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi relaksasi yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan individu karena dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga angka kecemasan responden bisa menurun. Terapi hipnosis lima jari adalah salah satu metode *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa (Lidiana et al., 2021 dalam Nur Fadhilah & Maryatun, 2022).

Teknik ini menggunakan sentuhan manual menggunakan nafas untuk meningkatkan ketenangan dan merilekskan tubuh. Perasaan santai ini dapat mengurangi ketegangan otot, memungkinkan anda untuk menghilangkan *stress*. Mengurangi stress akan merangsang kerja saraf

Citation: Kurniati MF, Alfaqih MR, Wikipedia. Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pagerwesi Bojonegoro : Studi Kasus. J Stud Keperawatan. 2026;7(1):1–8.

Copyright:
@ 2026 Kuniawati,M.F., dkk

parasimpatis dengan mengurangi katekolamin dan kortisol, sehingga meningkatkan *dehydroepiandrosterone* (DHEA) dan dopamin, sehingga mengakibatkan penurunan denyut jantung (HR) dan laju pernapasan (RR). Menurunkan detak jantung dan detak jantung anda mengurangi beban kerja pada jantung anda dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah anda (Handoyo *et al*., 2022 dalam Nur Fadhilah & Maryatun, 2022).

Salah satu upaya dan solusi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yaitu dengan teknik rileksasi genggam jari. Penelitian yang telah dilakukan Noviyanti et al (2025) menyebutkan terapi genggam jari dan nafas yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pagi dan sore hari terjadi penurunan tekanan darah sistolik Tn. S sebesar 15 mmHg dan Tn. D sebesar 13 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik pada Tn. S sebesar 7 mmHg dan Tn. D sebesar 15 mmHg. Hasil penelitian Nur Fadhilah & Maryatun (2022) menjelaskan pengobatan hipertensi dengan terapi jari dan nafas dilakukan selama 6 kali dalam 2 kali sehari. Perawatan ini dilakukan selama 3 hari, perawatan dilakukan selama 30 menit dalam satu kali pertemuan. Perawatan ini dapat menurunkan tekanan darah pasien.

Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Prissilla et al (2025) sebelum melakukan penerapan rata rata tekanan darah sistolik tertinggi yaitu 148.5 mmhg sedangkan diastole tertinggi yaitu 99.5 mmhg Setelah diberikan teknik relaksasi geng-gam jari tekanan darah sistolik menurun menjadi 118 mmhg dan tekanan darah diastole menurun menjadi 74 mmhg, terjadi perubahan yang signifikan. Penurunan tekanan darah terjadi dikarenakan saat dilakukan penerapan lansia sangat kooperatif, lansia mau diarahkan untuk melakukan penerapan, dan lansia sangat antusias saat melakukan implementasi penerapan teknik relaksasi genggam jari.

Selain mudah dilakukan oleh lansia, genggam jari merupakan cara efektif yang dapat dilakukan tanpa mengunakan alat, media atau bahan makanan minuman. Jadi mudah diterapkan dalam kondisi sehari hari sebagai penurunan tekanan darah. Namun relaksasi genggam jari membutuhkan ketenangan dan konsentrasi untuk mendapatkan hasil yang optimal. Penurunan tekanan darah bisa bervariasi tergantung konsentrasi pasien.

Penelitian yang dilakukan dengan memberikan relaksasi genggam jari dengan posisi duduk rileks dan bersandar selama 30 menit. Relaksasi diberikan pada saat pagi hari sebelum beraktivitas dan sore saat pasien selesai beraktivias sehingga kondisi pasien tenang dan lebih mudah berkonsentrasi untuk menjalani relaksasi tersebut. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan teknik rileksasi genggam jari di Desa Pagerwesi Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan design penelitian deskriptif. Metode deskriptif adalah penelitian yang berupaya menggambarkan atau menjelaskan kenyataan dengan menyajikan keadaan yang berkaitan dengan objek penelitian secara keseluruhan (Notoatmodjo, 2018). Penelitian studi kasus ini memberikan implementasi tentang tindakan penerapan relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah terhadap lansia penderita hipertensi di desa Pagerwesi Kabupaten Bojonegoro.

Subjek penelitian ini 5 pasien hipertensi di Desa Pagerwesi Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Teknik sampling dalam penelitian yaitu *purposive* yaitu (Nursalam, 2020)**.** Sampel yang diambil pasien yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu pasien hipertensi berusia mulai dari 60 tahun, kooperatif dan mudah diajak komunikasi, tidak cedera/luka pada area telapak tangan/kaki, tidak sedang bedrest dan bersedia menjadi responden. Pasien hipertensi yang tidak memiliki penyakit penyerta lain, pasien hipertensi yang bisa baca tulis dan bersedia menjadi responden**.** Variabel independen teknik relaksasi genggam jari dan variabel dependen yaitu penurunan tekanan darah. Intervensi yang diberikan relaksasi genggam jari selama 3 hari berturut-turut dan pemberian 2 kali/hari dengan durasi 30 menit dalam posisi duduk rileks dan bersandar. Pasien masih mengonsumsi obat hipertensi dan relaksasi genggam jari diberikan pagi sebelum pasien beraktivitas dan sore hari setelah pasien beraktivitas. Instrumen penelitian berupa lembar observasi, spygmomanometer serta stetoskop.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Observasi Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah

No	Responden	Usia	Tekanan Darah	
			Pre	Post
1	Ny. A	75 th	186/107 mmHg	165/100 mmHg
2	Ny. K	68 th	150/86 mmHg	130/80 mmHg
3	Ny. S	65 th	165/104 mmHg	145/95 mmHg
4	Ny. M	69 th	187/106 mmHg	140/98 mmHg
5	Ny. L	61 th	155/102 mmHg	138/86 mmHg

Citation: Kurniati MF, Alfaqih MR, Wikipedia. Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pagerwesi Bojonegoro : Studi Kasus. J Stud Keperawatan. 2026;7(1):1–8.

Copyright:
@ 2026 Kuniawati,M.F., dkk

Tabel 2. Hasil Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari

Tekanan Darah	Fase	Mean
Sistole	Pre Intervensi	168.6
	Post Intervensi	143.6
Diastole	Pre Intervensi	101
	Post Intervensi	91.8

Berdasarkan tabel 1 subyek yang terlibat dalam penerapan asuhan keperawatan ini yaitu seluruh responden berusia lebih dari 60 tahun. Usia merupakan karakteristik responden pada penelitian ini. Hasil penelitian usia responden pada kelima kelompok didapatkan berusia 61-75 tahun. Penelitian lain Asyrofi, Arisdiani, dan Yanti (2020) dalam Arisdiani et al., (2023) menyatakan bahwa seseorang yang berusia >40 tahun memiliki resiko lebih tinggi terkena hipertensi, hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia maka elastisitas pembuluh darah akan mengecil dan menyebabkan aliran darah ke tubuh semakin sedikit sehingga jantung harus bekerja lebih keras, hal ini menyebabkan hipertensi.

Menurut Buana et al., (2021) menjelaskan bahwa terdapat 2 faktor yang menyebabkan seseorang mengalami tekanan darah tinggi yaitu faktor yang tidak dapat dirubah meliputi umur, jenis kelamin, genetik. Sedangakn faktor yang dapat diubah meliputi kebiasaan merokok, komsumsi garam, komsumsi lemak jenuh, kebiasaan minum alkohol, obsitas, kurang aktivitas fisik serta stress. Teori tersebut sesuai dengan fakta yang diperoleh saat melakukan pengkajian ke 5 pasien tekanan darah tinggi yang dialami disebabkan karena beberapa faktor seperti umur yang sudah lebih dari 61 tahun, dan kebiasaan mengkomsumsi makanan yang asin.

Data penelitian menyebutkan seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan Tambunan et al (2021) dalam Arisdiani et al., (2023) menjelaskan pria beresiko terkena hipertensi karena gaya hidupnya yang kurang sehat, namun perempuan yang mengalami menopause memiliki resiko lebih tinggi terkena hipertensi karena akan mengalami perubahan hormonal sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat menjadi hipertensi. Sehingga disimpulkan perempuan cenderung memiliki resiko hipertensi lebih tinggi daripada laki laki, karena perempuan yang memasuki masa pre menopause maupun setelah menopause mengalami perubahan hormonal yaitu hormon estrogen yang mulai menurun sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

Pada analisa keperawatan ini masalah utama yang dialami 5 pasien lansia hipertensi adalah nyeri. Sehingga muncul beberapa intervensi yang dapat diimplementasikan dengan terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi ini dilakukan kurang lebih sekitar 30 menit dengan posisi duduk rileks dan bersandar. Dilakukan dengan cara setiap genggam sampai terasa dan persatu jari selama 3-5 menit hingga terasa tekanan dari genggam tersebut dan dilakukan selama 3 pertemuan dan mendapatkan hasil dari implementasi genggam jari pada penderita hipertensi dengan hasil penurunan tekanan darah yang artinya terdapat pengaruh dari relaksasi genggam jari.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi genggaman jari adalah 168,6 mmHg dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari rata-rata tekanan darah sistole menjadi 143,6 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi genggaman jari adalah 101 mmHg dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari rata-rata tekanan darah diastole menjadi 91,8 mHg. Penanganan penderita hipertensi difokuskan pada upaya untuk mengendalikan faktor-faktor yang masih dapat dikendalikan, seperti mengubah pola hidup yang negatif yang dimiliki oleh penderita hipertensi itu sendiri. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengontrol perilaku berisiko, seperti berhenti merokok, mengadopsi pola makan sehat dengan lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah serta mengurangi konsumsi garam berlebihan, menghindari obesitas, meningkatkan aktivitas fisik, membatasi konsumsi alkohol, dan mengelola stres dengan baik (Asep Sukohar & Suharmanto, 2021)

Terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggaman jari pada tangan dapat menghangatkan titik titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan menarik napas dalam dalam dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menurun. Terapi relaksasi genggam jari dapat mengalirkan gelombang listrik menuju otak sehingga jalur energi menjadi lancar dan membuat otot-otot rileks. Saat otot rileks, maka jumlah hormon epinefrin & non epinefrin menurun sehingga kerja jantung dalam memompa darah menurun begitu pun dengan tekanan darahnya. (Telaumbanua & Rahayu, 2021 dalam Firdaus et al., 2024).

Menurut peneliti menggenggam jari yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan

Copyright:
@ 2026 Kuniawati,M.F., dkk

darah. Relaksasi genggam jari bisa mengurangi emosi, menurunkan stress, mengurangi ketegangan otot sehingga membuat tubuh menjadi lebih tenang dan relaks kemudian secara perlahan tekanan darah akan turun. Setelah diberikan relaksasi genggam jari selama 3 hari sudah menunjukkan perubahan tekanan darah karena ada penurunan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari, namun secara klinis relaksasi genggam jari belum menunjukkan kemaknaan karena penurunannya belum mencapai tekanan darah yang terkontrol dalam batas normal.

Pasien 1

Pada pengkajian awal klien 1 didapatkan mengatakan badan terasa lemas dan sering pusing sehingga tidak dapat melakukan aktivitas harian. Klien memiliki riwayat hipertensi dengan hasil pemeriksaan Tekanan darah 186/107 mmHg, nadi 73 x/menit, pernafasan 22 x/menit, CRT <2 detik, akral Dingin, GCS E:4 V:5 M:6. Didapatkan evaluasi hasil setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari pada klien 1 adalah didapatkan bahwa badan sudah tidak lemas dan nyeri kepala sudah banyak berkurang setelah diberikan terapi tersebut. Tekanan darah juga mengalami penurunan meskipun tidak kembali normal, paling tidak sudah mengalami penurunan. Jadi dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari ini terdapat menurunkan tekanan darah meskipun sedikit dan tetap diatas batas normalnya.

Terapi relaksasi genggam jari merupakan teknik relaksasi sederhana dengan sentuhan tangan yang melibatkan pernapasan untuk menyeimbangkan energi di dalam tubuh, sehingga mampu mengendalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Terapi relaksasi genggam jari merupakan terapi yang dapat menenangkan jiwa dan tubuh sehingga dapat menimbulkan efek relaks dalam tubuh (Natalia, 2024).

Terapi ini merupakan terapi sederhana yang dipercaya dapat membantu menstabilkan emosi dan memberikan efek menenangkan, terutama pada lansia. Saat pelaksanaan terapi genggam jari, setiap jari dipercaya mewakili emosi tertentu misalnya jempol terkait dengan kecemasan dan khawatir, sedangkan jari telunjuk dengan rasa takut. Dengan gerakan menggenggam satu per satu jari secara perlahan selama beberapa menit, individu dapat membantu menurunkan tingkat stres dan ketegangan emosional. Penurunan stres ini berpengaruh secara tidak langsung terhadap penurunan tekanan darah karena stres merupakan salah satu pemicu utama hipertensi.

Pasien 2

Didapatkan hasil pengkajian yang dilakukan pada kasus klien 2 sering nyeri dibelakang leher. Ia mengatakan baru-baru ini mengatahui bahwa memiliki penyakit hipertensi. Didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah 150/86 mmHg, nadi 85 x/menit, pernafasan 20 x/menit, CRT <2 detik, akral dingin dan GCS E:4 V:5 M:6. Didapatkan evaluasi hasil dari implementasi terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada klien 2 didapatkan bahwa nyeri berangsur-angsur hilang dan pada hari terakhir evaluasi sudah tidak terjadi nyeri belakang leher. Jadi dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi ini adalah terapi yang dapat menurunkan tekanan darah secara efektif dan mudah dilakukan setiap hari.

Setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari selama 30 menit dalam 3 hari didapatkan tekanan darah dapat kembali normal. Terapi genggam jari merupakan Salah satu terapi untuk mengelola stres adalah dengan teknik relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan banyak cara, antara lain genggam jari dan genggam tangan. Genggam jari dapat menurunkan Mean Arterial Pressure (MAP) pada pasien hipertensi. Terapi genggam jari dilakukan sehari 1-2 kali dalam 30 menit selama 3 hari Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat 30 menit dilakukan setiap hari dengan frekuensi satu-dua kali sehari (Khoirunnisa & Galih, 2024)

Tekanan darah tinggi dapat diturunkan melalui perubahan gaya hidup diantaranya manajemen stress. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi relaksasi genggam jari dapat dilakukan karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stress yang akan mengakibatkan menurunkan tekanan darah (Natalia, 2024).

Untuk mendapatkan tekanan darah yang stabil dan terkontrol, pasien hipertensi perlu menjaga pola dan gaya hidup. Sesuai yang dikemukakan oleh El-Hay (2015) dalam (Kurniati et al., 2024) menyatakan Perubahan gaya hidup yang lebih sehat dan pengobatan dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko stroke. Namun, tidak semua penderita hipertensi dapat melakukan pencegahan terhadap penyakitnya karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran pasien tentang modifikasi gaya hidup yang dibutuhkan dalam pengendalian hipertensi.

Copyright:
@ 2026 Kuniawati,M.F., dkk

Pasien 3

Didapatkan dari hasil pengkajian klien 3 mengalami badan terasa lemas dan pusing bila beraktivitas terlalu berat tanpa beristirahat. Sejak dulu ia memang sudah memiliki riwayat penyakit hipertensi. Hasil dari pemeriksaan didapatkan tekanan darah 165/104 mmHg, nadi 72 x/menit, dan pernafasan 20 x/menit CRT <2 detik, akral dingin dan GCS E:4 V:5 M:6. Didapatkan hasil evaluasi harian setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari pada klien 3 yaitu badan sudah tidak lemas dan tidak pusing sehingga dapat merelaksasi serta menurunkan tekanan darah secara berkala setiap pertemuan dan didapatkan pada evaluasi akhir tekanan darah berada pada angka normal. Jadi pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari merupakan cara yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mudah dilakukan dalam sehari-hari.

Pada saat dilakukan penerapan relaksasi genggam jari pada responden didapatkan hasil cenderung mengalami penurunan tekanan darah, menurut peneliti hal ini terjadi akibat rasa rileks yang dihasilkan saat dilakukannya genggam jari, selain itu didukung pernyataan Maria (2023) dalam Fauzia, Firda Rifa, Susilowati, 2023) menjelaskan bahwa genggaman jari pada tangan dapat menghangatkan titik titik keluar masuknya energi pada meridian sehingga, lancarnya jalur energi akan membuat otot-otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan memyebabkan produksi hormon epinefrindan noreprinefrin menurun. Penurunan produksi hormon tersebut menyebabkan kerja jantung dalam memompa darah ikut menurun sehingga tekanan darah aka menurun.

Menggenggam jari-jari saat menarik napas dalam-dalam dapat mengurangi atau bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosional. Teknik relaksasi genggaman jari ini selanjutnya akan dapat menghangatkan titik masuk dan keluar energi pada meridian (jalur energi dalam tubuh) pada jari-jari untuk kemudian memberikan efek stimulasi. spontan pada saat menggenggam, kemudian stimulus mengalir ke otak, kemudian diteruskan ke saraf organ yang terganggu, sehingga sumbatan pada jalur energi akan dihaluskan (Astutik dkk, 2019 dalam Karunia Rosa et al., 2023). Menurut peneliti terjadinya penurunan tekanan darah yang terjadi pada responden saat dilakukan terapi dikarenakan efek yang didapatkan dari relaksasi genggam jari, serta pengaruh obat yang dikonsumsi rutin oleh responden.

Pasien 4

Didapatkan dari hasil pengkajian klien 4 mengalami badan terasa lemas dan nyeri kepala bila beraktivitas terlalu berat tanpa beristirahat. Ia memiliki riwayat penyakit hipertensi sudah lama. Hasil dari pemeriksaan didapatkan tekanan darah 187/106 mmHg, nadi 76 x/menit, dan pernafasan 20 x/menit CRT <2 detik, akral dingin dan GCS E:4 V:5 M:6. Didapatkan evaluasi hasil harian setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari pada klien 4 didapatkan pada hari ke satu dan dua belum mengalami perubahan atau efek dari terapi relaksasi genggam jari tetapi pada hari ketiga didapatkan perubahan dalam keluhan klien yaitu masih terasa lemas tetapi sudah tidak pusing dan tekanan darah sudah dalam angka normal. Dari hasil evaluasi, didapatkan kesimpulan bahwa pada klien ini mengalami perubahan dalam menurunkan tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari.Terapi genggam jari yang dilakukan selama 30 menit, dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut, efektif menurunkan tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari. dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah ini berkisar antara 10–30 mmHg untuk tekanan sistolik dan 10–20 mmHg untuk tekanan diastolik. Mekanisme kerja terapi ini melibatkan stimulasi titik-titik tertentu pada jari tangan yang berhubungan dengan sistem saraf otonom. Stimulasi ini dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatis, sehingga mengurangi produksi hormon stres seperti epinefrin dan norepinefrin. Akibatnya, terjadi vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) yang membantu menurunkan tekanan darah (Surahmawati & Novitayanti, 2021). Terapi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada lansia dengan hipertensi. Teknik ini sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri, menjadikannya alternatif non-farmakologis yang efektif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Pasien 5

Didapatkan dari hasil pengkajian klien 5 mengalami nyeri kepala dan sering terbangun disaat malem hari. Ia memiliki riwayat penyakit hipertensi dan ibunya juga memiliki riwayat hipertensi dan pernah stroke. Hasil dari pemeriksaan didapatkan tekanan darah 155/102 mmHg, nadi 82 x/menit, dan pernafasan 20 x/menit CRT <2 detik, akral hangat dan GCS E:4 V:5 M:6. Didapatkan evaluasi hasil harian setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari pada klien 5 didapatkan pada hari pertama dan

Copyright:
@ 2026 Kuniawati,M.F., dkk

kedua sudah mulai ada perubahan tekanan darah dan pada hari ketiga klien tidak ada nyeri dan dapat tidur cukup. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari merupakan cara yang efektif untuk menurukan tekanan darah penderita hipertensi.

Terapi relakasasi genggam jari merupakan terapi yang mudah diterapkan serta terapi yang sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Terapi relaksasi genggam jari dilakukan selama 30 menit, pagi dan sore, selama 3 hari berturut-turut. Kemudian tekanan darah sistolik turun 10 mmHg dan tekanan darah diastolik turun 20 mm Hg. Maka terapi menggenggam jari bisa menurunkan tekanan darah (Kristiyan, 2024)

Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat mengurangi keteganggan fisik dan emosi karena genggaman jari pada tangan dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meredian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan tarik nafas dalam dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga dapat menyebabkan tekanan darah menurun (Rima, 2018 dalam Surahmawati & Novitayanti, 2021).

Menurut peneliti, selain melakukan relaksasi genggam jari, klien penderita hipertensi perlu juga mengontrol pola hidup yang negatif dan perilaku resiko seperti menjaga pola makan yang tepat untuk mengontrol tekanan darah. Pentingnya menerapkan pola makan rendah garam dan rendah lemak serta mengonsumsi farmakologi maupun obat herbal merupakan strategi untuk menurunkan tekanan darah. Perawat dan tenaga kesehatan lainnya perlu dipertimbangkan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk memberikan edukasi dan informasi yang lebih rinci kepada pasien hipertensi, terutama dalam pemilihan obat herbal dan dosis obat herbal sesuai anjuran tim medis (Alfaqih & Kurniati, 2021).

Simpulan

Pengkajian dilakukan dengan format pengkajian kepada 5 klien yang telah ditentukan kriterianya. Didapatkan keluhan dari 5 klien ini adalah lemas, nyeri kepala sehingga tidak dapat melakukan aktivitas harian dan sering terbangun disaat malem hari. Diagnosa prioritas yang muncul dari pengkajian 5 klien ini adalah perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan tekanan darah meningkat. Implementasi yang dilakukan pada 5 klien ini adalah terapi relaksasi genggam jari selama 30 menit dalam 3 hari dengan posisi duduk rileksa dan bersandar.

Hasil evaluasi dari penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi. Hasil dari ke 5 lansia tersebut mengatakan bahwa didaptkan penurunan tekanan darah bahkan ada lansia yang tekanan darah dalam angka normal. Sebelum tindakan relaksasi didapatkan rata-rata tekanan darah systole 168.6 mmHg dan diastole 101 mmHg sedangkan setelah dilakukan relaksasi genggam jari rata-rata systole 143.6 mmHg dan diastole 91.8 mmHg. Jadi masalah tekanan darah dapat terselesaikan dengan bantuan terapi relaksasi genggam jari secara teratur.

.

Daftar Pustaka

Alfaqih, M. R., & Kurniati, M. F. (2021). The Perception of Herbal Concumption: A Phenomenology Study Among Patients With Hypertension. *Indonesian Nursing Journal of Education & Clinic (INJEC)*, *6*(2), 146–157. https://doi.org/10.24990/injecv6i2.425

Arisdiani, T., Asyrofi, A., & Fariza, I. (2023). Senam Hipertensi Dan Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, *16*(1), 383–396. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ASENAM

Asep Sukohar, & Suharmanto. (2021). Health Belief Model and Hypertension Prevention. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, *15*(3), 2054–2059. https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.15619

Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, *2*(1), 36–41. https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634

Fauzia, Firda Rifa, Susilowati, T. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Petoran Rt 02 Rw 04 Jebres Surakarta. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, *01*(02), 1–6.

Firdaus, T. N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, *7*(1), 285–291. https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.193

Husain, A., Limbong, M., Mahmud, Y., & Studi DIII Keperawatan, P. (2024). Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Napas

Copyright:
@ 2026 Kuniawati,M.F., dkk

Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Madising Na Maupe (JMM*, *2*(1), 128–133. https://jurnal.maupe.id/JMM/index

Karunia Rosa, Erika Dewi Noorratri, & Panggah Widodo. (2023). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(4), 48–57. https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2358

Khoirunnisa, A. F., & Galih, P. (2024). *Papplication of Finger Grip Therapy on Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients in the Sadewa 2 Room At Rsup Surakarta*. *39*, 1–10.

Kristiyan, A. (2024). "Renjana" (Relaksasi Genggam Jari Dengan Nafas Dalam) Memengaruhi Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, *16*(1), 383–396.

Kurniati, M. F., Khayudin, B. A., & Efendi, Y. (2024). Pengaruh Intervensi Supportive Educative System Berbasis Integrasi Self Care Menurut Dorothea Orem Terhadap Upaya Pencegahan Stroke The Effect of Supportive Educative System Intervention Based on Self Care Integration According to Dorothea Orem on Stroke. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *10*(3), 2–4.

Natalia, P. & V. (2024). Penerapan Invensi Terhadap Relaksasi Genggam Jari dan Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Health Journal "Love That Renewed"*, *12*(1), 28–37.

Notoatmodjo, S. (2018) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.Ed. 5.* Jakarta: Salemba Medika

Noviyanti, Imamah, I. N., & Listyorini, D. (2025). *RESERARCH ARTICLE https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH*. *3*(2), 277–292.

Nur Fadhilah, G., & Maryatun, M. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, *3*(2), 89–95. https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.1052

Prissilla, T., Saputra, C., & Erlin, F. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Peningkatan Perfusi Perifer Pada Lansia Dengan Penderita Hipertensi*. *10*(2), 217–222.

Sari, L. D., Elliya, R., & Djunizar Djamaludin. (2023). 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), 15–22. https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341

Siregar, R. N. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari TerhadapPenurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi DiRs Islam Malahayati Medan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, *8*(1), 24–28. https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4664

Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Stethoscope*, *2*(1), 39–45. https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL_ILMIAH_KEPERAWATAN/article/viewFile/833/734