



Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Pada Lansia Hipertensi

Ananda Evi Yunita ¹, Ezalina ¹, Gita Adelia ¹, Nina Trisnawati ¹

¹ Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri, Riau

INFORMASI

Korespondensi:
anandaeviyunita09@gmail.com

Keywords:
Hypertension, Finger Grip, Pain

ABSTRACT

Objective: The Final Scientific Paper of Nurses is to provide an overview of the results of the practice of the Nursing Profession with the Application of Gerontic Nursing Care with the Application of Finger-Grasping Relaxation Techniques for Nursing Problems of Pain in the Elderly with Hypertension in Sari Galuh Village, Tapung District, Kampar Regency.

Methods: the implementation carried out was using an experimental technique on families with Hypertension. The subjects of this application were 3 people, this application was carried out on April 28-30, 2025. This application was carried out 3 times a day for 3 days and was carried out for 10 minutes, each finger was carried out for 2 minutes. The success of the implementation of the intervention was measured before and after the application of finger-grasping relaxation was carried out on the family. The implementation of Evidence Based Practice Nursing (EBN) carried out was the provision of finger-holding relaxation therapy to reduce pain in patients with hypertension. The results of this case study after being carried out for 3 days on subjects of the application of finger-holding relaxation therapy showed that on average after being given there was a significant difference in the success of the elderly in terms of pain intensity before and after finger-holding relaxation therapy in the elderly with hypertension.

Results: This case study, after being carried out for 3 days on subjects undergoing finger-holding relaxation therapy, showed that on average, there was a significant difference in the success of the elderly with hypertension in terms of pain intensity before and after finger-holding relaxation therapy.

Conclusion: The application of finger grip relaxation for 3 consecutive days concluded that the measurement of the pain scale using (NRS) can be concluded that there was a significant decrease in the pain scale of the three patients, where before carrying out the application of the finger grip relaxation technique the patient's pain scale was 7-6 after the application of the finger grip relaxation technique the pain scale was 5-1.

PENDAHULUAN

Lansia seseorang yang memasuki tahap akhir kehidupan di tandai dengan adanya kemunduran fungsi organ tubuh, sehingga mudah terkena berbagai macam penyakit, berisiko mengalami perubahan tekanan darah menjadi meningkat (Nurhayati et al., 2023). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah di dalam pembuluh darah dalam jangka waktu yang lama. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Amlan, 2023). Penyebab lanjut usia terkena penyakit hipertensi adalah adanya pola gaya hidup sehari-hari yang tidak sehat contohnya banyak mengonsumsi natrium berlebihan natrium dalam tubuh menahan air sehingga terjadinya peningkatan volume darah tanpa ada tambahan ruang, kebiasaan merokok dimana mengandung zat berbahaya seperti nikotin dan korbon monoksida masuk dalam tubuh sehingga merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri yang menimbulkan penumpukan lemak pada saluran pembuluh darah, minum minuman alkohol, dan terlalu stress (Sri & Siska 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (2024) memperkirakan bahwa jumlah orang dewasa penderita hipertensi hampir dua kali lipat secara global selama tiga dekade terakhir, dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar orang dewasa pada tahun 2019. Dampak kesehatan dari meningkatnya tren tekanan darah tinggi menyebabkan 10,8 juta kematian yang dapat dihindari setiap tahunnya dan 235 juta tahun kehidupan yang hilang atau dijalani dengan cacat.

Penatalaksanaan untuk penderita hipertensi adalah dengan farmakologi dan non farmakologi (Handayani, 2020). Terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat betaadrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin. Mengonsumsi obat antihipertensi dalam jangka yang lama dapat menyebabkan terjadinya Drug Related Problems. Adapun, pengobatan dalam jangka yang lama dapat menimbulkan efek samping obat yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada beberapa organ tertentu (Ainurrafiq et al., 2019). Teknik non farmakologi yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu salah satunya terapi relaksasi genggam jari, yang mana terapi ini efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi (Firdaus & Prajanty, 2024).

Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Teknik relaksasi genggam jari

dapat menurunkan nyeri, yang artinya dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin, sehingga secara otomatis akan menurunkan tekanan darah seseorang. Teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan cara pengenggaman jari. Teknik ini memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari tangan yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh dan sirkulasi darah menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari mudah dilakukan, tidak beresiko, tidak membutuhkan biaya, dapat dilakukan secara mandiri, bisa dilakukan kapan saja, dimana saja dan siapa saja (Handayani, 2020).

Berdasarkan wawancara terhadap 3 orang dengan diagnosis hipertensi didapatkan 3 orang menyebutkan gejala pada umumnya sama, seperti Sakit kepala, terutama di tengkuk dan leher, penglihatan kabur mudah lelah dan jantung berdebar-debar. Penanganan untuk menghilangkan rasa nyeri tersebut klien mengonsumsi obat yang diberikan dokter salah satunya yaitu Captoril Tablet. Terapi genggam jari merupakan terapi yang mudah dilakukan oleh lanisa dan keluarga lanisa serta tidak menimbulkan efek samping yang merugikan. Berdasarkan hasil studi yang pendahuluan yang didapatkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Hipertensi Di Desa Sari Galuh Kec.Tapung, Kab.Kampar”.

METODE

Metode penerapan menggunakan Evidence Based Practice Nursing (EBN) yang diakukan adalah pemberian terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri pada penderita Hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada keluarga dengan Hipertensi. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan relaksasi genggam jari pada keluarga. Waktu pelaksanaan relaksasi genggam jari dilakukan selama 3 hari dimana setiap hari 30 menit, masing-masing jari dilakukan selama 2 menit. Tempat pelaksanaan dilakukan di rumah keluarga dengan hipertensi di Desa Sari Galuh Kec.Tapung Kab.Kampar. Subjek ini adalah 3 orang keluarga yang memiliki penyakit Hipertensi di RT 01 dan RT 02 di Desa Sari Galuh Kec.Tapung Kab. Kampar keluarga yang memiliki penyakit Hipertensi. Pengumpulan data berdasarkan hasil pengkajian melalui wawancara. Indikator keberhasilan tindakan yang dilakukan ditentukan berdasarkan Skala Nyeri (NRS) meminta klien untuk menunjukkan di angka (1-10) atau intensitas (tidak nyeri- nyeri hebat) nyeri

yang dirasakan sebelum dan sesudah penerapan terapi genggam jari. Analisis data yang digunakan dalam pelaksanaan praktik EBN ini adalah teknik analisa data deskriptif yaitu menggambarkan hasil dari proses pengujian pre-test dan post-test. Hasil pelaksanaan kegiatan diintervensi dalam bentuk table distribusi dan frekuensi.

HASIL

Berdasarkan hasil penerapan dengan 3 lansia nyeri pada hipertensi melalui penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari

| Pasien | Senin 28 April 2025 | | Selasa 29 April 2025 | | Rabu 30 April 2025 | |
|--------|------------------------|------|-------------------------|------|-----------------------|------|
| | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post |
| Ny. W | 7 | 5 | 6 | 3 | 4 | 2 |
| Ny. S | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Ny. R | 7 | 5 | 6 | 4 | 3 | 2 |

Pada tabel 1 berdasarkan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan (NRS) dapat disimpulkan pada pasien kesatu skala nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari yaitu skala nyeri 7,6,4 dan sesudah di berikan teknik relaksasi genggam jari yaitu skala nyeri 5,3,2, pada pasien kedua skala nyeri belum diberikan teknik relaksasi genggam jari yaitu skala nyeri 6,5,2 dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari yaitu skala nyeri 4,3,1, pada pasien ketiga skala nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari 7,6,3 dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari yaitu skala nyeri 5,4,2, dapat disimpulkan adanya penurunan signifikan pada skala nyeri ketiga pasien, dimana sebelum melakukan tindakan penerapan teknik relaksasi genggam jari skala nyeri pasien 7-6 setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari skala nyeri 5-1.

PEMBAHASAN

Penerapan Evidence Based Practice Nursing (EBN) hipertensi merupakan suatu gangguan pada sistem peredaran darah yang sering terjadi pada masyarakat. Salah satu penanganan dalam penurunan tekanan darah adalah menggunakan terapi relaksasi genggam jari. Pada umumnya ketika seseorang yang mengalami hipertensi dan memiliki salah satu tanda akan muncul seperti sakit kepala dan tengkuk terasa nyeri. Salah satu tindakan yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu teknik relaksasi genggam jari. Teknik ini memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari tangan yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh

tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh dan sirkulasi darah menjadi lancar (Andiang & Pasanea, 2020).

Berdasarkan penelitian Shelemo (2023) b karakteristik responden satu berjenis kelamin perempuan dan 2 responden berjenis kelamin laki-laki. dengan rentang usia 41-50 tahun, dan didapatkan hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam selama 3 hari, terjadi penurunan tingkat nyeri dan penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Penelitian Akbar et al., (2024) karakteristik responden satu berjenis kelamin perempuan dan 2 responden berjenis kelamin laki-laki. dengan rentang usia 41- 50 tahun, dan didapatkan hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam selama 3 hari, terjadi penurunan tingkat nyeri pada pasien dengan hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang peneliti lakukan penerapan relaksasi genggam jari selama 3 hari berturut turut disimpulkan bahwa pengukuran skala nyeri dengan menggunakan (NRS) dapat disimpulkan adanya penurunan signifikan pada skala nyeri ketiga pasien, dimana sebelum melakukan tindakan penerapan teknik relaksasi genggam jari skala nyeri pasien 7-6 setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari skala nyeri 5-1.

KESIMPULAN

Hasil dari studi kasus setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari dan tindakan dilakukan selama 3 hari disetiap rumah responden, memberikan informasi mengenai terapi relaksasi genggam jari terhadap nyeri hipertensi lansia 30 menit, masing masing jari tangan dilaksanakan selama 2 menit dan 3 kali pengulangan sesuai dengan SOP.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang peneliti lakukan penerapan relaksasi genggam jari selama 3 hari berturut turut disimpulkan bahwa pengukuran skala nyeri dengan menggunakan (NRS) dapat disimpulkan adanya penurunan signifikan pada skala nyeri ketiga pasien, dimana sebelum melakukan tindakan penerapan teknik relaksasi genggam jari skala nyeri pasien 7-6 setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari skala nyeri 5-1.

SARAN

Bagi Keluarga Dengan Lansia

Lansia diharapkan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari secara mandiri secara rutin untuk menurunkan skala nyeri hipertensi dan sebagai acuan pembelajaran yang di bidang keperawatan gerontik.

Bagi Tempat Penelitian

Lansia melaksanakan asuhan keperawatan gerontik keluarga pada lansia dengan nyeri hipertensi dengan pemberian teknik relaksasi genggam jari untuk mengatasi masalah nyeri akut.

Bagi Program Studi Profesi Ners

Diharapkan memberikan pengetahuan pendidikan Ners tentang penerapan teknik relaksasi genggam jari untuk mengatasi masalah nyeri akut pada lansia dengan hipertensi dan rujukan dalam aktivitas pembelajaran sebagai salah satu alternatif terapi keperawatan.

Kontribusi Penulis:

Penulis Pertama :

Ananda Evi Yunita bertanggung jawab atas konsep penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan artikel

Penulis Kedua :

Ezalina bertanggung jawab merevisi artikel dan memberikan masukan dalam penelitian, pengumpulan data dan analisis data.

Penulis Ketiga dan Keempat:

Gita Adelia dan Nina Trisnawati berkontribusi dalam memberikan masukan dan penyuntingan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Andiang, O. J., & Pasanea, K. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea Di Rsi Sentosa Makassar.
- Bustan, M., & P. D. P. (2023). Studi Deskriptif Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Jiwa Oleh Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Keperawatan1*, 6(3), 1–8.
- Hardhina, T., Manurung, I., Roga, A. U., Weraman, P., & Ruliaty, L. P. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Hipertensi Pada Peserta Prolanis DiPuskesmas Sekota Kupang Tahun 2022.

Health Information Jurnal Penelitian, 15(1), e778. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>

Hasina, S. N., Faizal, I., Putri, R. A., Sari, R. Y., & Rohmawati, R. (2023). Analisa Faktor yang Berhubungan dengan Ketepatan Penegakan Diagnosis Keperawaan Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 389–398.

Herman, A. H., & Agianto, A. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi melalui Intervensi Foot Massage di Desa Sungai Rangas Ulu: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 6(3), 166. <https://doi.org/10.22146/jkkk.75430>

Idris, D., Keperawatan, K. A.-J. P., & 2017, undefined. (n.d.). Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Stikesbaptis.Ac.Id*, 23–32. <http://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/167>

Kemenkes. (2023). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. Kemenkes Ri.

Kurniawati, P. (2023). Proses Keperawatan. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).

Manurung, E. P. E. (2024). *MENGANALISIS KESENAMBUNGAN PENGKAJIAN DIUNIT X Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis (JKTM)*. 06(03), 84–90.

Puthusseril, V. (2006). *Special foot massage as a complementary therapy in palliative care*. Indian Journal of Palliative Care.

SHELEMO, A. A. (2023). Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Genggan Jari Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit X Jakarta Utara. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.

Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). the Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>