

Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari pada Keluarga Lansia dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut

Arita Murwani*, Aida Malahayati, dan Riza Yulina Amry

Program Studi Keperawatan, Stikes Surya Global Yogyakarta, Indonesia; email: nursearita76@gmail.com

Abstrak: Keluarga lanjut usia merupakan tahap perkembangan keluarga ketika pasangan suami istri telah memasuki usia ≥ 60 tahun. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia adalah hipertensi, yaitu kondisi peningkatan tekanan darah secara kronis yang kerap disertai keluhan nyeri kepala. Penatalaksanaan nyeri pada pasien hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan adalah terapi relaksasi genggam jari, yang bertujuan membantu relaksasi otot dan menurunkan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan terapi relaksasi genggam jari pada klien lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Partisipan penelitian terdiri atas dua keluarga lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut dengan skala ringan hingga sedang. Analisis data dilakukan secara deskriptif naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi genggam jari secara rutin selama tiga hari, terjadi penurunan nyeri yang ditandai dengan berkurangnya ekspresi meringis, perbaikan kualitas tidur, serta penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 3 pada Klien I dan dari 5 menjadi 2 pada Klien II. Terapi relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan nyeri pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; terapi relaksasi genggam jari; nyeri akut

Abstract: The elderly family represents a stage of family development in which married couples have entered older adulthood, defined as aged ≥ 60 years. One of the most common health problems experienced by the elderly is hypertension, a condition characterized by a chronic increase in blood pressure that is often accompanied by complaints of headache. Pain management in patients with hypertension can be carried out through pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological intervention that can be applied in nursing care is finger-grip relaxation therapy, which aims to promote muscle relaxation and reduce pain perception. This study aimed to analyze family nursing care through the application of finger-grip relaxation therapy in elderly clients with hypertension experiencing acute pain. This study employed a descriptive design with a case study approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation studies. The participants consisted of two elderly families with hypertension who experienced acute pain with mild to moderate intensity. Data analysis was conducted using a descriptive narrative approach. The results showed that after routine nursing interventions in the form of finger-grip relaxation therapy for three consecutive days, there was a reduction in pain, as indicated by decreased grimacing, improved sleep quality, and a reduction in pain scale from 6 to 3 in Client I and from 5 to 2 in Client II. Finger-grip relaxation therapy was effective in reducing pain in elderly patients with hypertension.

Keywords: hypertension; finger grip relaxation therapy; acute pain

1. Pendahuluan

Keluarga merupakan suatu sistem sosial yang terbentuk melalui ikatan perkawinan, kelahiran, dan adopsi, yang bertujuan untuk menciptakan serta memelihara budaya bersama, sekaligus mendukung perkembangan mental, emosional, sosial, dan fisik setiap anggotanya. Interaksi dalam keluarga ditandai oleh hubungan timbal balik dan saling ketergantungan untuk mencapai tujuan bersama (Awaru 2021). Seiring dengan siklus kehidupan, keluarga akan mengalami berbagai tahap perkembangan, salah satunya adalah tahap keluarga lanjut usia. Keluarga lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan keluarga, di mana pasangan suami istri telah memasuki usia ≥ 60 tahun, anak-anak telah dewasa dan meninggalkan rumah, serta pasangan lansia menghadapi berbagai perubahan terkait pensiun, kondisi kesehatan, dan persiapan menghadapi akhir kehidupan (Utami *et al.* 2024).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia merupakan fenomena global. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2024 jumlah penduduk lansia di dunia mencapai 1.184,06 juta jiwa, dengan India sebagai negara dengan jumlah lansia terbanyak, diikuti oleh Indonesia dengan jumlah sekitar 32,18 juta jiwa. Di Indonesia, persentase penduduk lansia pada tahun 2024 mencapai 12,00%, dengan proporsi lansia perempuan (52,20%) lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki (47,80%). Berdasarkan kelompok usia, mayoritas lansia berada pada kelompok usia 60–69 tahun (63,29%), diikuti usia 70–79 tahun (28,11%) dan usia di atas 80 tahun (8,61%) (Badan Pusat Statistik 2024).

Proses penuaan merupakan suatu siklus kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis dan organ tubuh secara progresif, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan. Perubahan degeneratif yang terjadi seiring bertambahnya usia menyebabkan lansia lebih berisiko mengalami penyakit tidak menular, seperti gangguan pernapasan, penyakit jantung, gastritis, rematik, dan hipertensi (Ekasari, Riasmini, and Hartini 2019). Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah secara kronis yang terjadi akibat meningkatnya beban kerja jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Seseorang dikategorikan menderita hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Siregar 2024).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Data WHO menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti satu dari tiga orang dewasa terdiagnosis hipertensi. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025, dengan angka kematian mencapai 9,4 juta jiwa per tahun akibat hipertensi dan komplikasinya (World Health Organization 2023). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 melaporkan sebanyak 602.982 penduduk usia >18 tahun terdiagnosis hipertensi. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), jumlah penderita hipertensi mencapai 8.594 orang. Kabupaten Bantul mencatat prevalensi hipertensi sebesar 87.206 kasus dari total penduduk 954.706 jiwa, dan hipertensi menempati urutan pertama dari sepuluh besar penyakit di puskesmas Kabupaten Bantul (Dinas Kesehatan Bantul 2020; Survei Kesehatan Indonesia 2023).

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena pada banyak kasus tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga penderitanya sering tidak menyadari kondisi tersebut sebelum dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Kondisi ini dapat berkembang secara progresif hingga menimbulkan komplikasi yang mengancam jiwa (Marbun and Hutapea 2022). Meskipun sering tanpa gejala, hipertensi dapat disertai berbagai keluhan, seperti nyeri atau sakit kepala, pusing, mimisan, gangguan penglihatan, nyeri dada, tinnitus, dan sesak napas (Iswara 2023). Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial, serta bersifat subjektif dan individual (Bachtiar 2022).

Penatalaksanaan nyeri bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri hingga klien mencapai tingkat kenyamanan optimal. Pendekatan penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan adalah teknik relaksasi genggam jari, yang bertujuan untuk membantu relaksasi otot dan menurunkan persepsi nyeri. Terapi relaksasi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi (Rahmawati 2020).

Teknik relaksasi genggam jari merupakan bagian dari metode Jin Shin Jyutsu, yaitu teknik akupresur yang berasal dari Jepang dan menggunakan sentuhan sederhana serta pengaturan pernapasan untuk menyeimbangkan energi tubuh (Rosiska 2021). Setiap jari tangan diyakini memiliki jalur energi atau meridian yang terhubung dengan organ dan emosi tertentu. Ketidakseimbangan energi emosional dapat memicu ketegangan dan nyeri, sehingga dengan menggenggam jari sambil melakukan pernapasan dalam, aliran energi diharapkan menjadi lebih lancar dan rasa nyeri dapat berkurang (Tyas 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, di mana penderita hipertensi khususnya lansia sering mengalami nyeri pada area leher atau tengkuk yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi genggam jari dalam asuhan keperawatan keluarga pada klien lansia dengan hipertensi.

2. Material dan Metode

Material

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar pengukuran skala nyeri dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) serta lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi genggam jari sebagai panduan pelaksanaan intervensi keperawatan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus dilakukan pada dua responden lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut. Pendekatan yang digunakan adalah asuhan keperawatan, yang meliputi tahap pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan keperawatan, pelaksanaan intervensi keperawatan, serta evaluasi keperawatan. Seluruh proses asuhan keperawatan mengacu pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Luaran

Keperawatan Indonesia (SLKI), dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Analisis dan penyajian data dilakukan secara deskriptif naratif untuk menggambarkan perubahan kondisi nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi genggam jari. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor No. 2.05/KEPK/SSG/VII/2025.

3. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada dua responden lansia dengan hipertensi yang menunjukkan karakteristik klinis yang relatif serupa. Hasil pengkajian awal pada kedua responden menunjukkan keadaan umum baik, dengan keluhan utama berupa nyeri pada area tengkuk dan kepala bagian belakang yang disertai gangguan tidur. Nyeri umumnya memberat pada malam hari setelah melakukan aktivitas, dengan karakteristik nyeri seperti kram dan berdenyut, serta menjalar hingga leher. Skala nyeri awal pada responden pertama tercatat sebesar 6 dengan sifat nyeri terus-menerus. Hasil pemeriksaan tanda vital menunjukkan tekanan darah 159/102 mmHg, nadi 88 kali/menit, suhu tubuh 36,4 °C, dan frekuensi napas 24 kali/menit.

Pengkajian pada responden kedua (Tn. Y) menunjukkan keluhan nyeri kepala yang dirasakan mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri dirasakan terutama saat melakukan aktivitas pada siang hari, dengan karakteristik nyeri seperti ditusuk dan berdenyut, menjalar hingga tengkuk kepala, bersifat hilang timbul, dan memiliki skala nyeri awal sebesar 5. Hasil pemeriksaan tanda vital menunjukkan tekanan darah 157/110 mmHg, nadi 93 kali/menit, suhu tubuh 36,9 °C, dan frekuensi napas 22 kali/menit.

Intervensi keperawatan yang diberikan kepada kedua responden berupa penerapan terapi relaksasi genggam jari yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi ± 20 menit setiap sesi. Terapi dilakukan secara mandiri oleh klien maupun dengan pendampingan perawat. Selama pelaksanaan intervensi, dilakukan pengkajian nyeri secara berkala yang meliputi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas, dan skala nyeri.

Pada hari pertama implementasi, responden pertama (Ny. S) masih melaporkan keluhan nyeri pada tengkuk kepala dengan karakteristik nyeri seperti kram dan berdenyut, menjalar ke leher, dengan skala nyeri menurun menjadi 5. Setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari, klien tampak lebih nyaman, ekspresi meringis berkurang, dan klien menyatakan merasa lebih rileks. Edukasi mengenai teknik relaksasi genggam jari diberikan kembali untuk meningkatkan kemandirian klien. Implementasi pada responden kedua menunjukkan hasil yang sejalan, di mana klien melaporkan penurunan intensitas nyeri kepala setelah dilakukan terapi. Klien menyatakan merasa nyaman selama intervensi, dengan penurunan ekspresi ketidaknyamanan yang tampak secara objektif.

Evaluasi keperawatan pada responden pertama yang dilakukan selama periode 24–26 April 2025 menunjukkan adanya penurunan nyeri secara bertahap. Pada akhir intervensi, klien melaporkan nyeri pada tengkuk kepala berkurang dengan skala nyeri menjadi 3, kualitas tidur membaik, serta tampak lebih nyaman dengan ekspresi meringis yang minimal. Masalah keperawatan nyeri akut dinyatakan teratasi, dan klien mampu melanjutkan terapi relaksasi genggam jari secara mandiri. Evaluasi pada responden kedua

(Tn. Y) selama periode yang sama menunjukkan penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2. Klien melaporkan berkurangnya nyeri pada tengkuk kepala dan merasa lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, tujuan asuhan keperawatan pada kedua responden tercapai, yang ditandai dengan penurunan intensitas nyeri setelah penerapan terapi relaksasi genggam jari.

Tabel 1. Hasil evaluasi pengukuran skala nyeri *pre* (sebelum) dan *post* (sesudah) dilakukan terapi relaksasi genggam jari

Klien	Hari/ Tanggal	Sebelum	Sesudah
Ny. S	24 April 2025	6	6
	25 April 2025	5	5
	26 April 2025	5	3
Tn. Y	24 April 2025	5	5
	25 April 2025	5	4
	26 April 2025	3	2

4. Pembahasan

Hasil pengkajian pada Ny. S dan Tn. Y menunjukkan bahwa kedua klien berada pada tahap perkembangan lanjut usia dan menderita hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2024), yang menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak terjadi pada kelompok usia lanjut. Musakkar and Djafar (2020), menjelaskan bahwa bertambahnya usia meningkatkan faktor risiko terjadinya hipertensi akibat menurunnya elastisitas pembuluh darah, sehingga pembuluh darah menjadi lebih kaku dan sempit, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, lansia berusia ≥ 45 tahun dilaporkan memiliki risiko 8,4 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda (Nuraeni 2019).

Keluhan utama yang ditemukan pada kedua klien adalah nyeri pada area tengkuk dan kepala. Temuan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Iswara (2023), yang menyatakan bahwa sakit kepala merupakan salah satu gejala yang sering menyertai hipertensi. Nyeri pada penderita hipertensi merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif, dan hanya dapat dirasakan oleh individu yang mengalaminya. Oleh karena itu, intensitas nyeri yang dirasakan setiap individu dapat bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga berat (Marlina, Yenni, and Ayuni 2024).

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan tekanan darah pada Ny. S sebesar 159/102 mmHg dan pada Tn. Y sebesar 157/110 mmHg. Nilai tersebut memenuhi kriteria diagnosis hipertensi sebagaimana dikemukakan oleh Iswara (2023), yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Temuan ini memperkuat hubungan antara kondisi hipertensi dengan munculnya keluhan nyeri pada kedua klien.

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan, diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada kedua klien adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, yang dibuktikan dengan keluhan nyeri pada tengkuk kepala belakang pada Ny. S dan nyeri kepala pada Tn. Y. Penetapan diagnosis ini sesuai dengan prinsip penegakan diagnosis keperawatan yang menyatakan bahwa diagnosis ditetapkan apabila terpenuhi

80-100% tanda dan gejala mayor serta minor yang muncul pada hasil pengkajian. Hal ini sejalan dengan penelitian Sumarno (2021), yang menyebutkan bahwa nyeri akut merupakan diagnosis keperawatan prioritas yang sering muncul pada pasien hipertensi, dengan keluhan yang umum berupa pusing dan nyeri pada bagian belakang kepala.

Diagnosis nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis ditetapkan sebagai diagnosis keperawatan prioritas utama. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa nyeri kepala dan pusing merupakan gejala yang paling sering dialami oleh penderita hipertensi. Kondisi nyeri yang tidak segera ditangani dapat menimbulkan ketidaknyamanan, menghambat aktivitas sehari-hari, serta berdampak negatif terhadap aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku individu (Wirakhmi and Novitasari 2021).

Intervensi keperawatan yang diberikan untuk mengatasi nyeri akut pada klien adalah manajemen nyeri, yang meliputi identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri; penilaian skala nyeri; serta identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Selain itu, klien diberikan dan diajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi genggam jari. Terapi ini merupakan teknik relaksasi sederhana yang menggunakan sentuhan tangan dan pengaturan pernapasan untuk membantu menyeimbangkan energi tubuh, mengendalikan emosi, serta menciptakan kondisi relaksasi fisik dan mental (Natalia and Vianitati 2024).

Secara fisiologis, terapi relaksasi genggam jari mampu mengurangi ketegangan emosional dan fisik melalui stimulasi titik-titik meridian pada jari tangan. Genggaman pada jari diyakini dapat menghangatkan jalur keluar-masuk energi dan merangsang titik refleksi, yang selanjutnya menghantarkan impuls menuju otak dan sistem saraf yang berperan dalam pengaturan respons nyeri. Mekanisme ini membantu melancarkan sumbatan energi dan menurunkan persepsi nyeri (Kusuma, Inayati, and Ayubbana 2024). Selain itu, terapi ini juga membantu klien dalam mengendalikan diri saat mengalami ketidaknyamanan, nyeri, stres fisik, maupun stres emosional yang berkaitan dengan kondisi nyeri (Rosiska 2021).

Penerapan terapi relaksasi genggam jari dilakukan pada dua partisipan, yaitu Ny. S dan Tn. Y, pada hari pertama penelitian tanggal 24 April 2025 di rumah masing-masing klien. Pelaksanaan intervensi diawali dengan membina hubungan saling percaya, menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan, serta memperoleh persetujuan klien. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital dan pemberian edukasi mengenai pengertian, tujuan, waktu pelaksanaan, serta langkah-langkah terapi relaksasi genggam jari. Klien diposisikan dalam keadaan nyaman dan lingkungan dibuat tenang. Terapi dilakukan dengan meminta klien menarik napas dalam secara perlahan, kemudian menggenggam jari tangan dimulai dari ibu jari hingga jari kelingking, masing-masing selama 2-3 menit, disertai dengan pernapasan dalam dan fokus pada rasa tenang serta nyaman. Setelah intervensi, klien dimotivasi untuk melakukan terapi secara mandiri dan respons klien didokumentasikan. Prosedur pelaksanaan ini telah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang dikemukakan oleh (Savitri, Sari, and Julianida 2024).

Terapi relaksasi genggam jari dalam penelitian ini diberikan dengan durasi 20 menit per sesi, frekuensi dua kali sehari, dan dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut. Pemberian terapi dengan durasi dan frekuensi tersebut diharapkan mampu menurunkan

intensitas nyeri yang dirasakan oleh klien. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zul'irfan, Azhar, and Pandini (2022), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi genggam jari yang diberikan selama 20 menit, dengan pengukuran nyeri 30 menit setelah intervensi selama tiga hari perawatan, terbukti efektif dalam menurunkan nyeri. Selain itu, Elnosary *et al.* (2024), juga melaporkan bahwa penerapan terapi relaksasi genggam jari dengan durasi 15 menit, dua kali sehari selama tiga kali pertemuan, mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien.

Terapi relaksasi genggam jari berkaitan dengan stimulasi jari tangan yang berperan dalam pengaturan aliran energi di dalam tubuh. Memegang setiap jari tangan sambil melakukan pernapasan dalam dapat membantu memperlancar aliran energi emosional (Tyas 2024). Genggaman pada jari tangan diyakini dapat menghangatkan titik keluar dan masuk energi pada jalur meridian, sehingga menimbulkan rangsangan refleksi. Rangsangan ini selanjutnya diteruskan ke otak dan sistem saraf yang mengatur organ tubuh, sehingga membantu mengurangi hambatan aliran energi dan menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, kondisi relaksasi yang tercapai melalui terapi ini secara fisiologis dapat memicu pelepasan hormon endorfin, yaitu analgesik alami tubuh, yang berperan dalam menurunkan sensasi nyeri (Indrawati and Arham 2020).

Evaluasi hasil asuhan keperawatan dilakukan setiap hari selama tiga hari berturut-turut dengan pendekatan SOAP (*Subjective, Objective, Assessment, dan Plan*). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masalah keperawatan nyeri akut pada kedua klien mengalami perbaikan yang signifikan. Pada Ny. S, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 3, sedangkan pada Tn. Y terjadi penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2. Pada evaluasi hari terakhir, tanggal 26 April 2025, kedua klien menyatakan bahwa nyeri telah berkurang dan merasa lebih nyaman. Temuan ini sejalan dengan penelitian Suryani (2023), yang menyatakan bahwa penerapan teknik relaksasi genggam jari dan pernapasan dalam efektif dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Savitri, Sari, and Julianida (2024), yang melaporkan bahwa setelah penerapan terapi relaksasi genggam jari selama tiga hari, skala nyeri pasien menurun secara signifikan dari skala 6 menjadi skala 2.

Perbedaan nilai akhir skala nyeri pada kedua klien dalam penelitian ini menunjukkan bahwa respons terhadap nyeri bersifat subjektif dan individual. Hal ini sesuai dengan teori Nuryulianti (2020), yang menyatakan bahwa persepsi nyeri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, budaya, pengalaman masa lalu, mekanisme koping, tingkat kecemasan, stres, serta dukungan keluarga dan sosial. Selain itu, Lenert *et al.* (2021), juga menyebutkan bahwa terdapat perbedaan persepsi nyeri antara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki cenderung memiliki biomarker peradangan yang lebih tinggi namun melaporkan tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan perempuan.

5. Kesimpulan

Penerapan asuhan keperawatan dengan intervensi terapi relaksasi genggam jari menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua klien lansia dengan hipertensi. Setelah dilakukan terapi secara rutin, klien melaporkan rasa lebih nyaman dan kondisi relaks, yang ditandai dengan berkurangnya intensitas nyeri. Dengan demikian, terapi

relaksasi genggam jari dapat disimpulkan efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri pada pasien dengan hipertensi.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian, kepada keluarga responden yang telah bersedia, pihak aparat desa, dan Stikes Surya Global yang telah memberikan ijin

Daftar Pustaka

- Awaru, A Octamaya Tenri. 2021. *Sosiologi Keluarga*. Bandung: Media Sains Indonesia. https://eprints.unm.ac.id/23261/1/Buku_Digital_-_SOSIOLOGI_KELUARGA.pdf.
- Bachtiar, Sitti Maryam. 2022. *Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Kanker Payudara dengan Teknik Guided Imagery*. Semarang: Nasya Expanding Management.
- Badan Pusat Statistik. 2024. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Dinas Kesehatan Bantul. 2020. "LB1 Kunjungan Kasus Puskesmas Se-Kabupaten Bantul."
- Ekasari, Mia Fatma, Ni Made Riasmini, and Tien Hartini. 2019. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Konsep dan Berbagai Intervensi*. Malang: Wineka Media.
- Elnosary, Asmaa Mohammad Ahmad, Heba Abdel-Azeem Mostafa, Nayera Tantawy, Salam Bani Hani, Mohammed ALBashtawy, Ahmad Ayed, and Marwa Fathalla Mostafa. 2024. "Effect of Handheld Finger-Grip Relaxation Technique on Post-Neurosurgery Patients' Pain and Anxiety." *SAGE Open Nursing* 17 (10): 23779608241290670. <https://doi.org/10.1177/23779608241290674>.
- Indrawati, Ucik, and Afif Hidayatul Arham. 2020. "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Persepsi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur." *Jurnal Keperawatan* 18 (1): 13-24.
- Iswara, A. 2023. "Hipertensi - The Silent Killer." https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/2254/hipertensi-the-silent-killer.
- Kusuma, Bela Perwira, Anik Inayati, and Sapti Ayubbana. 2024. "Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi di Ruang Bedah RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro." *Jurnal Cendikia Muda* 4 (3): 345-51.
- Lenert, Melissa E, Amanda Avona, Katherine M Garner, Luz R Barron, and Michael D Burton. 2021. "Sensory Neurons, Neuroimmunity, and Pain Modulation by Sex Hormones." *Endocrinology* 162 (8): bqab109. <https://doi.org/10.1210/endo/bqab109>.
- Marbun, Wulan Sulastri, and Lyna M. N. Hutapea. 2022. "Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Silampari* 6 (1): 89-99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>.
- Marlina, Leni, Yenni Yenni, and Dini Qurrata Ayuni. 2024. "Efektifitas Terapi Akupresur

- dalam Mengatasi Nyeri Kepala Lansia Hipertensi." *Ensiklopedia of Journal* 6 (4): 128-37. <https://doi.org/10.33559/eoj.v6i4.2427>.
- Musakkar, and Tanwir Djafar. 2020. *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*. Purwokerto: CV. Pena Persada.
- Natalia, Irminda Yuli Yanti, and Pasionista Vianitati. 2024. "Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan *Slow Deep Breathing* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Kesehatan* 12 (1): 28-37.
- Nuraeni, Eni. 2019. "Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Beresiko dengan Kejadian Hipertensi di Klinik X Kota Tangerang." *Jurnal JKFT* 4 (1): 1-6. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>.
- Nuryulianti, Iftita. 2020. "Studi Literatur: Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut." <https://eprints.umpo.ac.id/6138>.
- Rahmawati, Isnaini. 2020. "Pengaruh Genggam Tangan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* 7 (2): 35-41. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.212>.
- Rosiska, Mimi. 2021. "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post OP di Ruang Bedah Rsu Mayjen H.A Thalib Kerinci." *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia* 1 (2): 51-56. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v1i2.561>.
- Savitri, Era Delvi Agnes, Dewi Nur Puspita Sari, and Irda Julianida. 2024. "Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Nyeri di Ruang Seruni RSUD Kabupaten Tangerang." *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan* 2 (2): 17-21. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.758>.
- Siregar, Rafika. 2024. "Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RS Islam Malahayati Medan." *Jurnal Kesmas Prima Indonesia* 8 (1): 24-28. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4664>.
- Sumarno, Nur Aini Meilina. 2021. "Asuhan Keperawatan pada Tn. J dengan Nyeri Akut pada Diagnosa Medis Hipertensi di Kelurahan Kebonagung Purworejo Kota Pasuruan." *Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia*.
- Survei Kesehatan Indonesia. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka*.
- Suryani, Yeni. 2023. "Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit X Jakarta Utara." *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga*. [https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/KIAN_202206049_YENI_SURYANI_\(FINAL_280723\).pdf](https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/KIAN_202206049_YENI_SURYANI_(FINAL_280723).pdf).
- Tyas, Dina Ayuning. 2024. "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea*." *Jurnal Bidan Komunitas* 3 (2): 86-92. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i2.4616>.
- Utami, Ressa Andriyani, Sari Octarina Piko, Kurniawan Erman Wicaksono, Prita Adisty Handayani, Tuti Elyta, and Dwi Agustanti. 2024. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga II*.

Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group.

Wirakhmi, Ikit Netra, and Dwi Novitasari. 2021. "Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi." *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (3): 240-48. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i3.162>.

World Health Organization. 2023. "Hypertension." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

Zul'irfan, M, Bayu Azhar, and Ayu Intan Pandini. 2022. "Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Pasca Bedah Fraktur Ekstremitas Bawah." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 12 (4): 887-92.