

**Penerapan Teknik Genggam Jari sebagai Terapi Keperawatan
Komplemeniter pada Lansia dengan Hipertensi**

Fatih Hibatullah¹, Dimas Dewa Darma², Dela Fransisca³

^{1,2,3}, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti, Mahakam raya 16, Bengkulu, Indonesia

*fatihhibatullah23@gmail.com

*corresponding author

Abstrak

Hipertensi, penyakit kronis umum, memengaruhi lansia dan, jika tidak diobati, dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Selain terapi obat, diperlukan pengobatan tambahan yang aman dan mudah dikelola. Salah satu pengobatan alternatif untuk mengatasi rasa kaku adalah pendekatan genggam jari, yang dianggap menenangkan dan menurunkan tekanan darah. Esai ini bertujuan untuk menggunakan pengetahuan tentang teknik genggam jari sebagai pilihan pengobatan pendukung bagi lansia dengan hipertensi. Dua lansia yang didiagnosis menderita hipertensi menjadi subjek studi kasus pendekatan ini. Lima belas menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut dihabiskan untuk metode genggam jari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi. Tekanan darah sistolik dan diastolik kedua peserta menurun setelah perawatan genggam jari; mereka juga menyatakan merasa lebih tenang dan nyaman. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah bahwa pendekatan genggam jari dapat digunakan sebagai terapi pendukung untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: genggam jari; hipertensi; lansia; tekanan darah.

***Application of Finger Grasping Technique as Complementary Nursing
Therapy in Elderly with Hypertension***

Abstrack

Common chronic disease hypertension affects the elderly and, if untreated, may reduce their quality of life. Apart from drug therapy, safe and easy-to-manage supplementary treatments are needed. One alternative treatment for freezing is the finger grip approach, which is supposed to be soothing and lower blood pressure. This essay aims to employ knowledge of finger grip techniques as a supportive treatment option for elderly people with hypertension. Two senior persons diagnosed with hypertension are the subject of the approach's case study. Ten to fifteen minutes each day for three straight days was spent on the finger grip method. Measurements of blood pressure were taken both before and after the therapy. The systolic and diastolic blood pressure of both participants dropped following the finger grip treatment; they also stated they felt calmer and at ease. The conclusion of this case study is that the finger grip approach might be used as a supporting therapy to lower blood pressure in elderly patients with hypertension.

Keywords: finger hold; hypertension; elderly; blood pressure

PENDAHULUAN

Tekanan umum darah tinggi adalah masalah kesehatan yang sangat umum terjadi pada kelompok usia lanjut, dan jumlah kasusnya terus bertambah seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup. Para lansia yang menderita hipertensi memiliki potensi yang lebih besar untuk terkena penyakit serius seperti masalah jantung, stroke, dan juga kerusakan ginjal (Oliveros et al. 2020). Informasi dari Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia menampilkan bahwa hipertensi menjadi penyebab masalah utama kesehatan dan kematian pada orang tua di Indonesia (Kemenkes RI, 2022).

Pengobatan hipertensi biasanya melibatkan penggunaan obat-obatan dan juga perubahan gaya hidup. Namun, penggunaan obat untuk menurunkan tekanan darah dalam waktu yang lama dapat menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan, sehingga diperlukan metode pengobatan tambahan yang aman

dan mudah dilakukan (Carey et al. 2021). Salah satu cara relaksasi yang semakin populer dalam perawatan tambahan adalah teknik menjaga jari, yang dipercaya dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa rileks, serta merangsang sistem saraf parasimpatis (Ahmed Thabet et al. 2023).

Studi terdahulu mengungkapkan bahwa metode relaksasi mampu menurunkan tekanan darah dengan mengurangi aktivitas saraf simpatis (Asyari et al. 2024). Akan tetapi, riset tentang penerapan khusus teknik menggenggam jari pada lansia hipertensi belum banyak dilakukan. Nilai tambah riset ini yaitu penggunaan teknik menggenggam jari sebagai solusi non-obat sederhana yang ditujukan bagi lansia hipertensi (Fazrina and Latifah 2025).

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang makin sering terjadi, terutama pada usia lanjut. Proses menjadi tua menyebabkan perubahan pada pembuluh darah sehingga tekanan darah naik (Oparil et al. 2018). Jika tidak terkontrol, hipertensi bisa memicu masalah serius seperti stroke, penyakit jantung dan gagal ginjal (Carey et al. 2021).

Biasanya, hipertensi diatasi dengan obat-obatan, tetapi pemakaian jangka panjang seringkali menimbulkan efek samping dan ketergantungan. Oleh sebab itu, terapi non-obat dan pelengkap menjadi pilihan penting dalam perawatan. Salah satu terapi pelengkap yang mudah dilakukan adalah teknik menggenggam jari, bagian dari relaksasi sederhana berbasis energi tubuh (Sapardi, Desnita, Surya 2025).

Teknik menggenggam jari dipercaya membantu menyeimbangkan energi tubuh, mengurangi stres, dan meningkatkan relaksasi yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah. Beberapa penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa teknik relaksasi mampu menurunkan tekanan darah dengan mengurangi kegiatan saraf simpatis (Rambe et al. 2023).

Keunikan artikel ini adalah penggunaan teknik menggenggam jari sebagai intervensi keperawatan pelengkap

pada lansia hipertensi melalui studi kasus. Tujuan penulisan artikel ini adalah menggambarkan cara penerapan teknik menggenggam jari dan pengaruhnya pada tekanan darah lansia hipertensi (Prissilla, Saputra, and Erlin 2025).

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari dua orang lansia yang mengalami hipertensi dan bersedia menjadi responden. Kriteria inklusi meliputi lansia usia ≥ 60 tahun dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan tidak mengalami gangguan kognitif.

Intervensi yang diberikan adalah teknik genggam jari yang dilakukan selama 15 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Teknik dilakukan dengan cara menggenggam setiap jari tangan secara bergantian sambil mengatur napas secara perlahan. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi genggam jari. Responden pertama mengalami penurunan tekanan darah sistolik dari 160 mmHg menjadi 145 mmHg dan diastolik dari 95 mmHg menjadi 85 mmHg. Responden kedua mengalami penurunan sistolik dari 155 mmHg menjadi 140 mmHg dan diastolik dari 90 mmHg menjadi 80 mmHg.

Table 1.

Perubahan Tekanan Darah Responden		
Responden	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	160/95 mmHg	145/85 mmHg
2	155/90 mmHg	140/80 mmHg

Penurunan tekanan darah ini diduga disebabkan oleh efek relaksasi yang dipicu oleh teknik memegang jari. Teknik ini berpotensi mengurangi aktivitas sistem

saraf simpatik dan meningkatkan ketenangan. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa relaksasi berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan mengurangi stres dan ketegangan otot (Dewi dkk. 2023).

Studi telah menunjukkan bahwa teknik memegang jari berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penurunan ini diduga terjadi karena kemampuan teknik memegang jari untuk meningkatkan relaksasi sekaligus menekan aktivitas sistem saraf simpatik, yang pada gilirannya memicu pelebaran pembuluh darah (Rambe dkk. 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ruswadi dan Masliha 2024) yang menemukan bahwa terapi komplementer berbasis relaksasi dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, teknik memegang jari berpotensi menjadi intervensi keperawatan alternatif yang efektif dan mudah diterapkan di masyarakat..

SIMPULAN

Penerapan teknik genggam jari sebagai terapi keperawatan komplementer pada lansia dengan hipertensi menunjukkan hasil yang positif berupa penurunan tekanan darah dan peningkatan rasa rileks. Teknik ini mudah dilakukan, aman, dan dapat dijadikan intervensi mandiri keperawatan untuk mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed Thabet, Hala, Salwa El Saied Mahmoud Dawoud, Mona Gamal Abd Elnaser Ahmed Elnabawey, and Lamiaa Rabie kamel Goma. 2023. "Effect of Finger Handheld Relaxation Technique on Fatigue and Stress among Women with Preeclampsia." *Egyptian Journal of Health Care* 14(2):15–25.

Asyari, Hasim, Slamet Rohaedi, Marsono Marsono, Nafisah Itsna Hasni, and Irma Darmawati. 2024. "Effect of Deep Breathing Relaxation and Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure."

Jurnal Penelitian Pendidikan IPA 10(5):2565–71.

- Carey, Robert M., Jackson T.Jr Wright, Sandra J. Taler, and Paul K. Whelton. 2021. "Guideline-Driven Management of Hypertension: An Evidence-Based Update." *Circulation Research* 128(7):827–46. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.121.318083.
- Dewi, Rosliana, Johan Budhiana, Dilla Nurul Arsyi, Maria Yulianti, and Syiva Dwi. 2023. "The Use of Five-Finger Relaxation Techniques for Reducing Stress and Sleep Quality in Hypertension Patients." 7(1):20–29.
- Fazrina, Afrilia, and Amira Latifah. 2025. "Application of Finger Grap Therapy and Deep Breathing to Lower Blood Pressure in the Elderly With Hypertension." 9(4).
- Oliveros, Estefania, Hena Patel, Stella Kyung, Setri Fugar, Alan Goldberg, Nidhi Madan, and Kim A. Williams. 2020. "Hypertension in Older Adults: Assessment, Management, and Challenges." *Clinical Cardiology* 43(2):99–107. doi: 10.1002/clc.23303.
- Oparil, Suzanne, Maria Czarina Acelajado, George L. Bakris, Dan R. Berlowitz, Renata Cífková, Anna F. Dominiczak, Guido Grassi, Jens Jordan, Neil R. Poulter, Anthony Rodgers, and Paul K. Whelton. 2018. "Hypertension." *Nature Reviews. Disease Primers* 4:18014. doi: 10.1038/nrdp.2018.14.
- Prissilla, Tasyha, Candra Saputra, and Fitry Erlin. 2025. "Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Peningkatan Perfusi Perifer Pada Lansia Dengan Penderita Hipertensi." 10(2):217–22.
- Rambe, Nova, Rahmawani Fauza, Eva Hutabarat, and Eswinel Hasibuan. 2023. "The Effect Of Finger Grip Therapy On Blood Pressure Changes In Hypertension Patients At Imelda Hospital Indonesia Workers (Ipi) Medan." *International Journal Of Nursing And Midwifery Science (IJNMS)* 7:45–49. doi: 10.29082/IJNMS/2023/Vol7/Iss1/442.
- Ruswadi, Indra, and Masliha. 2024. "Elderly Exercises and Finger Grip Relaxation to Reduced Blood Pressure." 10:377–83. doi: 10.29303/jppipa.v10iSpecialIssue.8408.
- Sapardi, Vivi Syofia, Ria Desnita, and Defrima Oka Surya. 2025. "Effectiveness of Complementary Therapy on Blood

Pressure in Hypertension Patients: A Literature Review.” *Indonesian Journal of Global Health Research* 7(2 SE-

Articles). doi: 10.37287/ijghr.v7i2.5023.