



**PENERAPAN TERAPI GENGAM JARI PADA NY. M TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI IGD
RS PELAMONIA MAKASSAR**

***APPLICATION OF FINGER-GRASPING THERAPY ON MR. M TO REDUCE
BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE ER OF
PELAMONIA HOSPITAL, MAKASSAR***

Marwah Majid¹, Akbar Asfar², Muhajirin³, Wan Sulastrri Emin^{4*}

^{1,2,3,4}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Korespondensi: nurliarahmaarman02@gmail.com*

Article Info

Article history :

Received : 12-10-2025

Revised : 14-10-2025

Accepted : 16-10-2025

Pulished : 18-10-2025

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases worldwide, with its incidence increasing annually, and remains a major global problem. According to the World Health Organization (WHO) global health estimates for 2021, there were 1.13 billion people with hypertension (WHO, 2021). Hypertension, a medical emergency that is not treated quickly and appropriately, can lead to other health problems such as kidney damage, heart disease, stroke, and atherosclerosis. One non-pharmacological treatment that can be performed independently by people with hypertension to lower blood pressure is finger-holding therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of finger-holding relaxation therapy on lowering blood pressure in hypertensive patients in the emergency room at Pelamonia Hospital, Makassar. The research method used was a descriptive approach, where data were collected through observational studies of patients experiencing hypertension who received finger-holding therapy and deep breathing relaxation interventions. The results of the case study showed that finger-holding therapy and deep breathing relaxation were effective in lowering blood pressure in hypertensive patients, as indicated by a decrease in blood pressure. The blood pressure of the hypertensive patient before the intervention was 190/115 mmHg, and after therapy, the blood pressure decreased to 163/93 mmHg. Further research is recommended to validate these findings using different methods to increase public understanding of alternative therapies that can be used to lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *Hypertension, Finger Hand Therapy*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita di dunia yang tiap tahunnya mengalami peningkatan sehingga sampai saat ini masih menjadi masalah utama di dunia, berdasarkan data perkiraan kesehatan global *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menyebutkan bahwa penderita hipertensi tercatat sebanyak 1,13 milyar (WHO, 2021). Kegawat daruratan medis kondisi hipertensi yang tidak ditangani dengan cepat dan tepat dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya seperti kerusakan ginjal, penyakit jantung, penyakit stroke dan aterosklerosis. Salah satu penatalaksanaan *non-farmakologis* yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah adalah Terapi genggam jari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di IGD Rs. Pelamonia Makassar. Metode Penelitian yang digunakan yaitu pendekatan deskriptif, dimana data dikumpulkan melalui observasional terhadap pasien yang mengalami masalah Hipertensi dan mendapatkan Intervensi Terapi



genggam jari dan relaksasi nafas dalam. Hasil Studi kasus menunjukkan bahwa Terapi genggam jari dan relaksasi nafas dalam terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di tandai dengan terjadi penurunan tekanan darah. Nilai tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan intervensi adalah 190/115 mmHg dan setelah dilakukan terapi mengalami penurunan nilai tekanan darah menjadi 163/93 mmHg. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait validasi temuan ini dengan metode berbeda sehingga mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang Terapi alternatif yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Genggam Jari

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita di dunia yang tiap tahunnya mengalami peningkatan sehingga sampai saat ini masih menjadi masalah utama di dunia, berdasarkan data perkiraan kesehatan global *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menyebutkan bahwa penderita hipertensi tercatat sebanyak 1,13 milyar (WHO, 2021). Kejadian hipertensi lebih tinggi terjadi pada penduduk di Negara berkembang sebanyak 75% dibandingkan negara maju, Hal tersebut sesuai dengan data WHO yaitu sekitar 972 orang atau 26,4% orang di seluruh dunia menderita hipertensi, angka ini kemungkinan akan diprediksikan terus mengalami peningkatan bahkan bisa mencapai 29,2% pada tahun 2025 (WHO, 2021). Tidak hanya di dunia kejadian hipertensi juga terus meningkat di Indonesia.

Hipertensi banyak dipengaruhi oleh pola tingkah laku yang tidak baik seperti Stres, kurang olahraga, kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol yang berlebih, kurang melakukan aktivitas fisik serta kurang mengkonsumsi asupan sayur dan buah, sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Apabila penyakit hipertensi ini tidak ditangani dengan tepat dan cepat dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya seperti kerusakan ginjal, penyakit jantung, penyakit stroke dan aterosklerosis (Yuliani, 2020). Pencegahan hipertensi agar tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut maka diperlukan penanganan yang tepat dan efisien baik pengobatan secara farmakologi maupun *non farmakologis*. Pengobatan farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi, obat-obat tersebut diantaranya jenis-jenis obat golongan *diuretic*, penghambat *adrenergic*, *ACE-inhibitor*, *ARB*, *antagonis kalsium* dan lain sebagainya (Astuti, 2021).

Pengobatan *non-farmakologis* yang dianjurkan yaitu dengan mengatur pola hidup, menghentikan rokok, menurunkan berat badan yang berlebih, menurunkan asupan garam, memperbanyak latihan fisik, melakukan Relaksasi dan mengurangi Stres (Trismiyana et al., 2020). Salah satu faktor yang sangat berkaitan dengan hipertensi yaitu Stres dimana terdapat pengaruh antara stres terhadap komplikasi penderita hipertensi. Stres dapat menstimulasi sistem saraf simpatis untuk melepaskan hormon adrenalin kemudian meningkatkan curah jantung dan vasokonstriksi arteriol, sehingga tekanan darah pun meningkat (Rachmawati & Baehaki, 2021).

Salah satu terapi *non farmakologis* yang dapat mengendalikan stres yaitu menggunakan teknik terapi genggam jari. Terapi ini dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggam jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada median yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun dan mengurangi Stres (Karunia Rosa et al., 2023).



METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, dimana data dikumpulkan melalui observasional terhadap pasien yang mengalami masalah Hipertensi dan mendapatkan Intervensi Terapi genggam jari dan relaksasi nafas dalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian pasien yaitu Ny. M, Usia: 59 tahun, Jenis Kelamin: Perempuan, Alamat: Jl. BTN Makkio Baji, Agama: Kristen, Diagnosa Medis: Hipertensi, Tanggal Pengkajian: 23 Maret 2025, Lokasi: IGD. Pasien datang ke IGD dengan keluhan nyeri kepala sejak 3 hari yang lalu, menjalar ke tengkuk, disertai rasa pusing, lemas, sesak saat beraktivitas, dan berdebar-debar. Nyeri dirasakan hilang timbul, terasa seperti tertusuk-tusuk dengan skala nyeri 6/10. Keluhan memberat satu hari sebelum masuk rumah sakit. Pasien memiliki riwayat hipertensi dan tidak rutin mengonsumsi obatnya.

Pemeriksaan Primer dan Sekunder, pada Airway : Jalan napas paten, tidak ada obstruksi, suara napas vesikuler, Tidak ada masalah pada airway. Adapun Breathing : RR: 26x/menit (takipnea), pola napas tidak teratur, Menggunakan nasal kanul 3 Lpm. Keluhan: sesak napas. Diagnosis Keperawatan yang didapatkan yaitu *Pola Nafas Tidak Efektif*. Circulation : TD: 190/ 115 mmHg (hipertensi berat), Nadi: 110x/menit (takikardia), RR: 22x/menit, SaO₂: 95%

Keluhan dada berdebar-debar, Hasil EKG menunjukkan iskemia. Diagnosis Keperawatan adalah *Penurunan Curah Jantung b/d perubahan irama jantung*. Disability : GCS: 15 (E4, V5, M6), kesadaran baik, Keadaan umum lemah, ADL dibantu keluarga, Keluhan cepat lelah setelah aktivitas, Diagnosis Keperawatannya *Intoleransi Aktivitas b/d kelemahan*. Exposure : Tidak ditemukan edema, laserasi, deformitas, atau luka lainnya.

Hasil Pemeriksaan Penunjang untuk Laboratorium yaitu HGB: 8,9 g/dL (anemia ringan), WBC: 6,6 x10³/μL (normal), MCH, MCHC, MPV: rendah. Diagnosis Keperawatan yang didapatkan adalah Nyeri Akut b/d agens pencedera fisiologis, Pola Nafas Tidak Efektif b/d peningkatan frekuensi napas, Penurunan Curah Jantung b/d perubahan irama jantung, Intoleransi Aktivitas b/d kelemahan fisik

Intervensi Keperawatan yang diberikan adalah untuk diagnosis keperawatan Nyeri Akut, Observasi skala dan karakteristik nyeri, edukasi teknik relaksasi, fasilitasi tidur, kolaborasi pemberian analgetik (Paracetamol, Ketorolac), Pola Nafas Tidak Efektif: Monitor frekuensi dan irama napas, auskultasi bunyi napas, edukasi posisi semi-fowler, atur oksigen nasal kanul. Penurunan Curah Jantung: Monitor TD, nadi, EKG, intake-output, dan saturasi oksigen. Berikan posisi semi-fowler dan dukungan emosional. Intoleransi Aktivitas: Observasi tanda kelelahan, bantu aktivitas ringan, libatkan keluarga, edukasi mobilisasi bertahap sesuai toleransi. Tindakan Medis yang Dilakukan yaitu IVFD RL 20 tpm, Injeksi Paracetamol 1 gr, Injeksi Ranitidine IV, Amlodipin 10 mg oral dan Injeksi Ketorolac

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian peneliti akan membahas tentang adanya tentang adanya kesesuaian antara teori dan hasil dari intervensi yang di analisis yaitu penerapan terapi genggam



jari untuk menurunkan tekanan darah yang diberikan kepada pasien dengan Diagnosa Medis Hipertensi, dimana intervensi tersebut dapat menurunkan tekanan darah pada penderita. pada tahap intervensi atau perencanaan, peneliti memberikan intervensi keperawatan kepada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut, pola nafas tidak efektif, dan intoleransi aktifitas yang merupakan diagnosa yang terjadi pada pasien.

Dalam penyusunan rencana tindakan keperawatan pada Ny.M dengan masalah nyeri akut, pola nafas tidak efektif, dan intoleransi aktivitas. yang akan dilaksanakan untuk menanggulangi masalah sesuai dengan diagnosa keperawatan yang telah ditentukan sesuai prioritas masalah, tujuan dan kriteria hasil agar bisa terpenuhinya kebutuhan pasien. Pada kasus Ny.M penulis berpedoman penuh pada buku SDKI, SLKI, dan SIKI yang telah direncanakan pada teori sehingga tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus (PPNI, 2017). Dari hasil pengkajian didapatkan intervensi keperawatan perawatan jantung, manajemen nyeri, manajemen energi dengan penerapan genggam jari.

Intervensi masalah keperawatan Intervensi masalah keperawatan nyeri akut adalah manajemen nyeri terdiri dari beberapa tindakan keperawatan yaitu : Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri Identifikasi skala nyeri, respon nyeri non verbal, Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri, Identifikasi pengaruh budaya terhadap respon nyeri, Identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup, Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan, Monitor efek samping penggunaan analgetik. Terapeutik: Berikan Teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dengan terapi genggam jari. Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (Mis. suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan), Fasilitasi Istirahat dan Tidur, Pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri. Edukasi:Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, Jelaskan strategi meredakan nyeri Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri, Anjurkan menggunakan analgetic secara tepat, Kolaborasi Pemberian Analgesik, jika di perlukan (PPNI 2017).

Implementasi yang diberikan Pengimplementasian manajemen energi di lakukan tindakan dan di dapatkan hasil sebagai beriku : Mengidentifikasi adanya nyeri/ keluhan fisik lainnya, Hasil : Pasien mengatakan nyeri pada dada, sesak dan mengataka ekstremitas terasa lemah. Memberikan lingkungan yang nyaman dan rendah stimulus, Hasil : Pasien telah diberikan di ruangan yang nyaman dan rendah stimulus. Memberikan terapi aktivitas distraksi yang menenangkan, Hasil : Memberikan terapi genggam jari. Melakukan rentang gerak pasif/aktif, Hasil : Pasien telah diberikan latihan rentang gerak. Menganjurkan untuk tirah baring, hasil :Pasien tampak tirah baring.

Relaksasi genggam jari memiliki pengaruh terhadap tekanan darah, mekanismenya yaitu dengan membuat otot polos Kesehatan pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks sehingga menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah turun. Otot yang rileks memberikan stimulus ke hipotalamus yang mana membuat jiwa dan organ-organ manusia merasa tenang dan nyaman, sehingga menekan system saraf simpatik yang mengakibatkan hormone epinefrin dan norepinefrin dalam darah turun. Penurunan hormone tadi menyebabkan kerja jantung yang memompa darah akan turun dan tekanan darah juga ikut turun (Arisdiani, dkk , 2024)

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Rosa, 2023) setelah dilakukan terapi genggam jari menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan



sesudah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam. Pada hari pertama tekanan darah Tn.S 150/100 mmHg setelah dilakukan penerapan genggam jari selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada hari pertama tekanan darah Tn.W 155/95 mmHg setelah dilakukan penerapan genggam jari selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 125/85 mmHg.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan hasil analisis yang dilakukan , dapat disimpulkan bahwa terapi genggam jari dengan hipertensi dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan tekanan darah, yang ditandai dengan nilai tekanan darah normal, atau tekanan darah yang mengalami penurunan setelah dilakukan terapi genggam jari.. Diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam pengembangan topik secara berkelanjutan, dijadikan sebagai literatur untuk meningkatkan mutu Pendidikan serta penerapan asuhan keperawatan, menjadi sumber informasi untuk meningkatkan pelayanan kesehatan, memberikan informasi untuk melakukan terapi genggam jari pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, J. P., Bessa, M., Lopes, L. T., Gonçalves, A., Roever, L., & Zanetti, H. R. (2022). Isometric Handgrip Exercise Training Reduces Resting Systolic Blood Pressure But Does Not Interfere With Diastolic Blood Pressure And Heart Rate Variability In Hypertensive Subjects: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Clinical Trials.
- Arisdiani, T., Asyrofi , A., & Fariza, I. (2024). Senam Hipertensi Dan Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 973-982.
- Dewi, S., Cristina, S., Purwono, J., & Pakarti, A. T. (2022). Fadhilah, G. N., & Maryatun. (2022).
- Hamdani, S. U., Zill-E-Huma, Zafar, S. W., Suleman, N., Um-Ul-Baneen, Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness Of Relaxation Techniques ‘As An Active Ingredient Of Psychological Interventions’ To Reduce Distress, Anxiety And Depression In Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal Of Mental Health Systems*, 1-17
- Palmeira, A. C., Farah , B. Q., Silva, G. O., Moreira , R., Gomes, M. V., Correia, M. D., . . . Ritti-Dias , R. M. (2021). Effects Of Isometric Handgrip Training On Blood Pressure Among Hypertensive Patients Seen Within Public Primary Healthcare: A Randomized Controlled Trial. *Randomized Controlled Trial. Sao Paulo Med J*, 648-656.
- Saputri, R., Ayubbana, S., & Hs, S. A. (2022).
- Siregar, R. N. (2024). Efektivitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rs Islam Malahayati Medan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 24-28.
- Sulistiani. (2020).
- Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Stethoscope*, 39-45
- Stiller, C. M., Kenno, K., & McGowan, C. L. (2022). Effects Of Isometric Handgrip Training On Blood Pressure (Resting And 24 H Ambulatory) And Heart Rate Variability In Medicated Hypertensive Patients. *Blood Press Monit*, 55-61.



Rosa, K. (2023).

Tavoian, D., & Craighead, D. H. (2021). Deep Breathing Exercise At Work: Potential Applications And Impact. *Frontiers In Physiology*.

Vilana, E., Sulistini, R., & Sulaiman. (2024). Mplementasikeperawatanmanajemen Nyeri Pada Pasien Hipertensi : Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Merdeka (Jkm)*, 1-6.