E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867

Halaman 249-260
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Pengaruh Terapi Genggaman Jari Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Inap RS Hermina OPI Jakabaring

Ratu Annia Putri[1], Sutrisari Sabrina N[2], Meta Nurbaiti[3], Mujahidin[4]

Program Studi Keperawatan, STIK Bina Husada Palembang, Indonesia
E-mail: ratu.anniaputri@gmail.com[1], sutrisarisabrinanainggolan@gmail.com[2], meta.nurbaiti@gmail.com3, mujahidinnsmkes@gmail.com[4]

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi dapat disertai intervensi nonfarmakologis sebagai terapi pendamping, salah satunya terapi relaksasi genggam jari dalam. Terapi ini dilakukan melalui genggaman jari yang disertai pengaturan pernapasan untuk memberikan efek relaksasi sehingga diharapkan dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi genggaman jari dalam terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Instalasi Rawat Inap RS Hermina OPI Jakabaring. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimental one-group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 39 pasien hipertensi, dengan sampel sebanyak 28 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi genggam jari dalam. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test setelah data dinyatakan berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 160,39 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 147,75 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 95,96 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 90,18 mmHg. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p=0,000 pada tekanan darah sistolik dan p=0,000 pada tekanan darah diastolik (p<0,05). Terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari dalam. Terapi relaksasi genggam jari dalam dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer yang sederhana sebagai pendamping penatalaksanaan farmakologis pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *Hipertensi, Terapi Genggam Jari, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi, Terapi Komplementer*

E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 249-260
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease characterized by elevated blood pressure and an increased risk of complications if not properly controlled. The management of hypertension involves not only pharmacological treatment but also non-pharmacological interventions as adjunctive therapies, one of which is deep finger-hold relaxation therapy. This therapy involves holding the fingers while regulating breathing to induce a relaxation response, which is expected to help reduce blood pressure. This study aimed to determine the effect of deep finger-hold relaxation therapy on blood pressure among hypertensive patients in the Inpatient Department of Hermina OPI Jakabaring Hospital. This study employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental design. The study population consisted of 39 hypertensive patients, with a sample of 28 respondents selected using purposive sampling. Blood pressure measurements were taken before and after the administration of deep finger-hold relaxation therapy. Data were analyzed using a paired-samples t-test after confirming normality through the Shapiro-Wilk test. The results showed that the mean systolic blood pressure decreased from 160.39 mmHg before the intervention to 147.75 mmHg after the intervention. Similarly, the mean diastolic blood pressure decreased from 95.96 mmHg before the intervention to 90.18 mmHg after the intervention. The paired-samples t-test revealed statistically significant differences in both systolic and diastolic blood pressure, with p-values of 0.000 ($p < 0.05$) for both measurements. These findings indicate a significant difference in blood pressure before and after the administration of deep finger-hold relaxation therapy. Deep finger-hold relaxation therapy may serve as a simple complementary intervention alongside pharmacological treatment in the management of patients with hypertension.

Keywords: *Hypertension, Finger-Hold Therapy, Blood Pressure, Relaxation Therapy, Complementary Therapy*

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara terus-menerus dapat memberikan beban terhadap jantung dan pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi. Pengukuran tekanan darah menjadi salah satu indikator penting dalam mengetahui kondisi sirkulasi tubuh dan membantu menentukan status tekanan darah seseorang (Ayu et al., 2022).

Hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang tinggi. hipertensi esensial merupakan sebagian besar kasus hipertensi dan menjadi salah satu masalah kesehatan yang membutuhkan pengendalian secara berkelanjutan (Kemenkes RI, 2024). Di Provinsi Sumatera Selatan, hipertensi juga termasuk penyakit dengan jumlah kasus yang tinggi. Data Badan Pusat Statistik tahun 2024 menunjukkan hipertensi sebagai salah satu penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di wilayah tersebut.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengendalian tekanan darah membutuhkan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pengobatan farmakologis, tetapi juga mempertimbangkan intervensi pendamping yang dapat dilakukan secara sederhana.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis diberikan menggunakan obat antihipertensi, sedangkan terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta berbagai teknik relaksasi. Pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan sebagai pendamping terapi medis untuk membantu mempertahankan kestabilan tekanan darah (Saputra et al., 2023).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi genggam jari dalam. Teknik ini dilakukan dengan menggenggam jari secara bergantian disertai pengaturan pernapasan. Terapi tersebut bertujuan memberikan rasa nyaman dan relaksasi melalui stimulasi pada jari serta pengaturan pernapasan(Hidayati et al., 2022). Kondisi tubuh yang lebih rileks dapat memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, terutama keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Aktivasi parasimpatis dan penurunan respons simpatis dapat berhubungan dengan penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah, dan selanjutnya penurunan tekanan darah (Noviyanti et al., 2025).

Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah pemberian terapi genggam jari. Firdaus et al. (2024) mendapatkan nilai signifikansi 0,000 pada tekanan darah sistolik dan 0,008 pada tekanan darah diastolik setelah pemberian terapi relaksasi genggam jari pada pra-lansia penderita hipertensi. Penelitian Fadhilah dan Maryatun (2022) menunjukkan bahwa terapi genggam jari yang dikombinasikan dengan napas dalam dapat membantu menurunkan tekanan darah. Sementara itu, Almasyah et al. (2025) juga melaporkan adanya perubahan tekanan darah setelah pemberian terapi genggam jari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Instalasi Rawat Inap RS Hermina OPI Jakabaring pada Januari 2026, tercatat 215 kasus hipertensi pada periode Oktober–Desember 2025. Hasil wawancara terhadap lima pasien juga menunjukkan bahwa sebagian pasien masih memiliki tekanan darah di atas batas normal dan belum mengetahui terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan sebagai pendamping pengobatan. RS Hermina OPI Jakabaring telah memiliki penatalaksanaan farmakologis hipertensi, tetapi berdasarkan uraian sebelumnya belum terdapat penerapan terapi relaksasi genggam jari secara komprehensif sebagai terapi pendamping.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi genggaman jari dalam terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di Instalasi Rawat Inap RS Hermina OPI Jakabaring.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design, yaitu satu kelompok responden dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum

intervensi dan kembali dilakukan pengukuran setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian dilaksanakan di Instalasi Rawat Inap RS Hermina OPI Jakabaring pada periode Februari–April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang dirawat di Instalasi Rawat Inap RS Hermina OPI Jakabaring. Berdasarkan data periode Oktober–Desember 2025, jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian adalah 39 pasien.

Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 28 responden. Kriteria inklusi meliputi pasien hipertensi stadium I dan II, pasien yang telah dua jam mengonsumsi obat antihipertensi, pasien dalam kondisi tenang, kooperatif dan mampu berkomunikasi, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan pendengaran atau penglihatan dan pasien yang memiliki jumlah jari tidak lengkap.

Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi genggam jari dalam. Pelaksanaan dilakukan dengan memosisikan pasien dalam keadaan nyaman, kemudian menggenggam jari secara bergantian disertai pengaturan napas dengan menarik napas melalui hidung dan mengeluarkannya perlahan melalui mulut. Teknik tersebut dilakukan sesuai prosedur terapi genggam jari dalam yang digunakan dalam penelitian.

Data primer diperoleh melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital. Data sekunder diperoleh dari rekam medis pasien hipertensi. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi dan setelah intervensi. Untuk mengantisipasi pengaruh obat antihipertensi terhadap hasil pengukuran, intervensi dilakukan setelah responden mencapai waktu dua jam setelah konsumsi obat antihipertensi sesuai kriteria penelitian.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50 orang. Data tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan distribusi normal sehingga analisis bivariat menggunakan paired t-test. Nilai kemaknaan yang digunakan adalah α = 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Intervensi

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum responden diberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari. Pengukuran meliputi tekanan darah sistolik dan diastolik untuk memperoleh gambaran awal kondisi tekanan darah pasien hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum intervensi terapi relaksasi genggam jari disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum Intervensi Terapi Relaksasi Genggam Jari

Variabel	N	Mean	Mi	Ma	*SDs*

			n	x	
Tekanan Darah Sistol		160.39	140	187	12.081
Tekanan Darah Diastol	28	95.96	87	107	5.725

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 28 responden, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari adalah 160,39 mmHg, dengan nilai minimum 140 mmHg dan maksimum 187 mmHg serta standar deviasi sebesar 12,081. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 95,96 mmHg, dengan nilai minimum 87 mmHg dan maksimum 107 mmHg serta standar deviasi sebesar 5,725. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, responden memiliki nilai tekanan darah sistolik dan diastolik yang relatif tinggi.

Tekanan Darah Setelah Intervensi

Setelah responden diberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari, dilakukan kembali pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik untuk mengetahui perubahan nilai tekanan darah setelah intervensi. Hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Setelah Intervensi Terapi Relaksasi Genggam Jari

Variabel	N	Mean	Min	Max	*SDs*
Tekanan Darah Sistol		147.75	130	170	10.222
Tekanan Darah Diastol	28	90.18	80	100	5.631

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari adalah 147,75 mmHg, dengan nilai minimum 130 mmHg dan maksimum 170 mmHg serta standar deviasi sebesar 10,222. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah intervensi adalah 90,18 mmHg, dengan nilai minimum 80 mmHg dan maksimum 100 mmHg serta standar deviasi sebesar 5,631. Jika dibandingkan dengan nilai sebelum intervensi, terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data tekanan darah sebelum dan setelah pemberian intervensi terapi relaksasi genggam jari. Uji normalitas dalam

penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50. Hasil uji normalitas tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah intervensi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Pada Variabel Penelitian

P-value

Variabel	N	*P-value* Pre	*P-value* Post
Tekanan Darah Sistol	20	0.099	0.225
Tekanan Darah Diastol		0.070	0.338

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh nilai p-value pada tekanan darah sistolik dan diastolik, baik sebelum maupun setelah intervensi, lebih besar dari 0,05. Nilai p-value tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 0,099 dan setelah intervensi sebesar 0,225, sedangkan tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 0,070 dan setelah intervensi sebesar 0,338. Dengan demikian, data tekanan darah sebelum dan setelah intervensi berdistribusi normal sehingga analisis bivariat dapat dilanjutkan menggunakan uji paired t-test.

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari. Berdasarkan hasil uji normalitas, seluruh data berdistribusi normal sehingga analisis perbedaan dilakukan menggunakan uji paired t-test. Hasil analisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah intervensi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Perbedaan Tekanan darah Sebelum dan Setelah Intervensi Terapi Relaksasi Genggam Jari

Variabel	N	Mean Pre	Mean Post	*P-value*
Tekanan Darah Sistol	28	160.39	147.75	0.000
Tekanan Darah		95.96	90.18	0.000

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 160,39 mmHg sebelum intervensi menjadi 147,75 mmHg setelah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 12,64 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik

menurun dari 95,96 mmHg menjadi 90,18 mmHg, dengan selisih rata-rata sebesar 5,78 mmHg. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 pada tekanan darah sistolik dan diastolik ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari pada pasien hipertensi.

Nilai Tekanan Darah Pasien Sebelum Intervensi Terapi Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari, rata-rata tekanan darah sistolik responden sebesar 160,39 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 95,96 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum intervensi masih berada pada tingkat yang tinggi. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pasien hipertensi yang menjalani perawatan masih memerlukan upaya pengendalian tekanan darah secara optimal, baik melalui terapi farmakologis maupun intervensi nonfarmakologis.

Secara fisiologis, peningkatan tekanan darah berkaitan dengan perubahan aktivitas sistem kardiovaskular dan sistem saraf otonom. Kondisi stres dan ketegangan dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis serta pelepasan hormon yang berperan dalam peningkatan denyut jantung, kontraksi pembuluh darah, dan tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi karena itu tidak hanya berfokus pada pemberian obat, tetapi juga dapat disertai intervensi nonfarmakologis yang membantu menciptakan kondisi relaksasi. Terapi relaksasi genggam jari merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk memberikan rasa nyaman dan membantu mengurangi ketegangan pada pasien hipertensi (Noviyanti et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniati dan Alfaqih (2026) yang memperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 168,6 mmHg dan diastolik sebesar 101 mmHg sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pasien hipertensi pada penelitian terdahulu juga memiliki tekanan darah yang relatif tinggi sebelum intervensi. Penelitian Rosa et al. (2023) juga menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki tekanan darah yang berada pada kategori tekanan darah tinggi sebelum diberikan terapi genggam jari dan napas dalam. Kesamaan hasil tersebut memperlihatkan bahwa terapi relaksasi diberikan pada kondisi awal tekanan darah yang masih tinggi sehingga perubahan tekanan darah setelah intervensi dapat diamati.

Selain kondisi fisiologis, tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko hipertensi. Faktor yang tidak dapat diubah antara lain usia, jenis kelamin, dan faktor keturunan, sedangkan faktor yang dapat diubah berkaitan dengan pola hidup, seperti konsumsi garam berlebihan, merokok, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, serta pola hidup yang kurang sehat (Buana et al., 2021). Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah perlu dilakukan secara menyeluruh melalui perubahan gaya hidup, kepatuhan terhadap pengobatan, pemantauan tekanan darah, serta penggunaan terapi komplementer yang sesuai.

Asumsi peneliti, tingginya tekanan darah responden sebelum intervensi menunjukkan bahwa kondisi fisiologis pasien masih memerlukan pengendalian tekanan darah secara optimal. Keadaan belum rileks dan adanya ketegangan fisik maupun

psikologis dapat menjadi salah satu kondisi yang menyertai tingginya tekanan darah. Oleh karena itu, terapi relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer untuk membantu menciptakan kondisi rileks pada pasien hipertensi. Pemberian terapi ini diharapkan dapat mendukung upaya pengendalian tekanan darah tanpa menggantikan terapi farmakologis yang telah diberikan.

Nilai Tekanan Darah Pasien Setelah Intervensi Terapi Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari, rata-rata tekanan darah sistolik responden menjadi 147,75 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik menjadi 90,18 mmHg. Apabila dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 12,64 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5,78 mmHg. Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan nilai tekanan darah setelah responden memperoleh terapi relaksasi genggam jari.

Terapi relaksasi genggam jari dilakukan melalui genggaman pada jari yang dikombinasikan dengan pengaturan napas secara perlahan dan teratur. Teknik tersebut memberikan stimulasi sentuhan sekaligus membantu pasien memusatkan perhatian dan menciptakan kondisi yang lebih tenang. Kondisi relaksasi dapat berhubungan dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan respons parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan tekanan darah dapat mengalami penurunan (Hidayati et al., 2022). Teknik genggam jari juga merupakan teknik yang sederhana dan relatif mudah dilakukan sehingga dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi komplementer dalam keperawatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniati dan Alfaqih (2026) yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi relaksasi genggam jari, dengan rata-rata tekanan darah sistolik dari 168,6 mmHg menjadi 143,6 mmHg dan diastolik dari 101 mmHg menjadi 91,8 mmHg. Penelitian Irfan et al. (2021) juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari dapat menurunkan rata-rata tekanan darah, dengan penurunan sistolik sebesar 21,16 mmHg dan diastolik sebesar 12,63 mmHg setelah terapi dilakukan secara rutin. Kedua penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa pemberian terapi relaksasi genggam jari berkaitan dengan penurunan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi.

Menurut Maghfuroh (2023), terapi genggam jari dapat digunakan sebagai salah satu teknik relaksasi yang membantu memberikan rasa nyaman dan menurunkan ketegangan emosional. Pelaksanaan teknik ini dilakukan dengan menggenggam jari secara bergantian disertai pengaturan napas sehingga pasien dapat lebih berkonsentrasi dan mencapai kondisi relaksasi. Dalam penelitian ini, terapi dilakukan selama 15–20 menit untuk keseluruhan jari. Kombinasi antara sentuhan, genggaman, konsentrasi, dan pengaturan napas diperkirakan memberikan efek menenangkan yang dapat mendukung pengendalian tekanan darah.

Asumsi peneliti, penurunan rata-rata tekanan darah setelah intervensi terjadi karena terapi relaksasi genggam jari mampu memberikan rasa nyaman dan rileks kepada responden. Pengaturan napas yang dilakukan secara perlahan selama proses

menggenggam jari dapat membantu pasien mengurangi ketegangan fisik dan psikologis. Kondisi tubuh yang lebih rileks kemudian dapat memengaruhi respons sistem saraf otonom yang berperan dalam pengaturan denyut jantung dan tonus pembuluh darah. Dengan demikian, terapi relaksasi genggam jari dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi komplementer yang sederhana untuk mendukung pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Perbedaan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum dan Setelah Intervensi Terapi Relaksasi Genggam Jari

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 160,39 mmHg menjadi 147,75 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik mengalami penurunan dari 95,96 mmHg menjadi 90,18 mmHg. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 pada tekanan darah sistolik dan 0,000 pada tekanan darah diastolik ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari.

Secara teori, terapi relaksasi dapat membantu menghasilkan respons relaksasi melalui pengaturan pernapasan dan stimulasi sentuhan. Kondisi relaksasi dapat menurunkan ketegangan serta mengurangi dominasi respons saraf simpatis. Ketika tubuh berada dalam kondisi lebih rileks, aktivitas kardiovaskular dapat mengalami perubahan berupa penurunan denyut jantung dan relaksasi pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat menurun. Terapi genggam jari yang dikombinasikan dengan napas dalam juga dapat membantu pasien memusatkan perhatian pada proses pernapasan sehingga ketegangan fisik dan psikologis dapat berkurang (Firdaus et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniati dan Alfaqih (2026) yang menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari, yaitu dari 168,6 mmHg menjadi 143,6 mmHg pada tekanan sistolik dan dari 101 mmHg menjadi 91,8 mmHg pada tekanan diastolik. Penelitian Fadhilah dan Maryatun (2022) juga menunjukkan bahwa terapi genggam jari yang dikombinasikan dengan napas dalam dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil kedua penelitian tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis atau terapi komplementer dalam membantu pengendalian tekanan darah.

Menurut Siregar (2024), terapi relaksasi genggam jari merupakan teknik yang dapat memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman melalui stimulasi sentuhan pada jari yang dikombinasikan dengan pengaturan napas. Sementara itu, Prissilla et al. (2025) menjelaskan bahwa stimulasi melalui genggaman jari dapat memberikan respons relaksasi yang berkaitan dengan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Respons tersebut dapat membantu tubuh berada dalam kondisi lebih tenang sehingga proses fisiologis yang berkaitan dengan pengaturan tekanan darah dapat berlangsung lebih stabil.

Pada penelitian ini, pelaksanaan terapi dilakukan dengan menggenggam setiap jari secara bergantian selama kurang lebih 2–3 menit sambil mengatur pernapasan.

Responden diarahkan untuk menutup mata, menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Terapi dilakukan pada setiap jari secara berurutan dengan total durasi sekitar 15–20 menit. Selama pelaksanaan, peneliti mengobservasi respons responden. Beberapa responden menunjukkan perubahan sensasi pada ujung jari yang sebelumnya terasa dingin menjadi lebih hangat serta menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih rileks, nyaman, dan tenang setelah terapi.

Asumsi peneliti, adanya perbedaan tekanan darah yang signifikan sebelum dan setelah intervensi menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari berpotensi memberikan kontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada responden penelitian. Rasa nyaman dan rileks yang dirasakan selama terapi dapat membantu mengurangi ketegangan dan mendukung keseimbangan aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Perubahan respons tersebut dapat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah sebagaimana terlihat dari penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 12,64 mmHg dan diastolik sebesar 5,78 mmHg. Oleh karena itu, terapi relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang mendampingi pengobatan hipertensi, bukan sebagai pengganti terapi farmakologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Instalasi Rawat Inap RS Hermina OPI Jakabaring, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi relaksasi genggam jari. Sebelum diberikan intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik pasien sebesar 160,39 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 95,96 mmHg. Setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari, rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan menjadi 147,75 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun menjadi 90,18 mmHg. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 12,64 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5,78 mmHg.

Hasil analisis statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 pada tekanan darah sistolik maupun diastolik ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, terapi relaksasi genggam jari dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan sebagai terapi komplementer untuk membantu pengendalian tekanan darah. Meskipun demikian, terapi ini tetap digunakan sebagai pendamping pengobatan farmakologis dan bukan sebagai pengganti terapi antihipertensi yang telah diberikan oleh tenaga medis.

DAFTAR PUSTAKA

Almasyah, A., Sari, D. N. P., & Septimar, Z. M. (2025). Pengaruh terapi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(1), 6–11.

Ayu, D., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Rusdi, A., Annisa, & Dila,

T. A. (2022). Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi di Kelurahan Medan Tenggara. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2).

Badan Pusat Statistik. (2024). Angka kejadian hipertensi.

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.

Fadhilah, G. N., & Maryatun. (2022). Penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing, 3(2), 89–95. https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN.

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.

Hidayati, N. N., Mulyaningsih, & Natsir, M. (2022). Penerapan teknik genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. JIK-MC: Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 4(1), 80–86.

Irfan, Erviana, Evawaty, & Saputri, S. (2021). Efektivitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Puttada Kec. Sendana Kab. Majene. Jurnal Kesehatan Marendeng, 1(1), 65–79.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Bahaya hipertensi, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi.

Kurniati, M. F., & Alfaqih, M. R. (2026). Penerapan teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pagerwesi Bojonegoro: Studi kasus. Jurnal Studi Keperawatan, 7(1), 1–8. http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep.

Lestary, R., Hardika, B. D., & Anggraini, N. (2024). Penerapan terapi relaksasi genggam jari pada klien hipertensi. Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 4(1), 52–60.

Maghfuroh, L. (2023). Asuhan lansia: Makna, identitas, transisi dan manajemen. Kaizen Media Publisher.

Noviyanti, Imamah, I., & Listyorini. (2025). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di RSUD Karanganyar. Indonesian Journal of Public Health, 3(2), 277–292.

Prissilla, T., Alfianur, Saputra, C., & Erlin, F. (2025). Asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap peningkatan perfusi perifer pada lansia dengan penderita hipertensi di Desa Sari Galuh Kec. Tapung Kab. Kampar. Jurnal Ilmu Kesehatan, 19(4), 0–6. https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644

Rosa, K., Noorratri, E. D., & Widodo, P. (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.

Saputra, P. B. T., Lamara, A. D., Saputra, M. E., Maulana, R. A., Hermawati, I. E., Achmad, H. A., Prastowo, R. A., & Oktaviono, Y. H. (2023). Diagnosis dan terapi non-farmakologis pada hipertensi. Cermin Dunia Kedokteran, 50(6), 322–330.

Siregar, R. N. (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