

Relaksasi Genggam Jari untuk Mengurangi Nyeri pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Parempuan Kabupaten Lombok Barat

*¹Nurhayati, ²Sukardin, ³Ni Made Sumartyawati, ⁴Ageng Abdi Putra, ⁵I Gust Ayu Mirah Adhi, ⁶Nia Firdianty

¹⁻⁶ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83121, Indonesia

Article Info

Article history:

Received: 19 Juni 2025

Revised: 25 Juni 2025

Accepted: 28 Juni 2025

Keywords:

Hypertension; Older Adults; Pain Reduction; Finger-holding relaxation therapy

Abstract

The prevalence of chronic diseases, such as hypertension in the elderly, tends to increase. According to data from the World Health Organisation (WHO), approximately 1.28 billion adults aged 30 to 79 globally are affected by hypertension, and this number is projected to rise further if left unmanaged. Effective management of hypertension involves both pharmacological and non-pharmacological approaches. This community service project focused on one specific non-pharmacological intervention for pain reduction in individuals with hypertension: finger-holding relaxation therapy.

This initiative aimed to raise public awareness regarding the effectiveness of finger-holding relaxation therapy in alleviating pain among older adults with hypertension. The methods employed in this community service included educational sessions and demonstrations of finger-holding relaxation therapy, blood pressure measurements taken with a digital sphygmomanometer, and recording pain responses on a documentation sheet. Participants included older adults with hypertension who experienced pain.

The results of this community service project indicated that finger-holding relaxation therapy significantly reduced pain levels in older adults with hypertension. In conclusion, finger-holding relaxation therapy is a simple yet effective non-pharmacological intervention for alleviating pain in this demographic, ultimately enhancing their quality of life.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](#) license.



*Corresponding Author:

Nurhayati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mataram

Email: yayakrayyanka@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alamiah yang tidak terhindarkan, seringkali disertai dengan penurunan progresif fungsi organ tubuh dan derajat kesehatan. Fenomena ini, yang umumnya dimulai pada usia 60 tahun ke atas, meningkatkan kerentanan lansia terhadap berbagai kondisi medis, termasuk penyakit degeneratif (Rosa et al., 2023). Penyakit degeneratif, yang dicirikan oleh memburuknya jaringan atau organ akibat proses penuaan, sering kali bermanifestasi dalam perubahan fisiologis yang signifikan. Salah satu

perubahan fisiologis yang relevan adalah alterasi pada struktur vena besar, yang dapat berkontribusi pada perkembangan hipertensi (tekanan darah tinggi).

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Data global menunjukkan prevalensi hipertensi yang mengkhawatirkan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengestimasi bahwa sekitar 63 juta jiwa di Indonesia menderita hipertensi, dengan prevalensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (34,83%) (Sari et al., 2023). Secara regional, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Nusa Tenggara Barat (NTB). Data tahun 2021 mencatat 278.342 penderita hipertensi di NTB, dengan Lombok Barat dan Lombok Timur menduduki peringkat ketiga dalam jumlah kasus. Prevalensi hipertensi di NTB secara keseluruhan mencapai 27,8%, menempatkan provinsi ini pada peringkat ke-15 dari 37 provinsi di Indonesia.

Gejala hipertensi pada umumnya meliputi sakit kepala atau rasa berat di leher, pusing, palpitas, mudah lelah, penglihatan kabur, tinitus, dan terkadang epistaksis (mimisan) (Fadhilah & Maryatun, 2022). Faktor penyebab hipertensi pada lansia dapat dikategorikan menjadi dua kelompok: faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga; serta faktor yang dapat dimodifikasi termasuk kebiasaan olahraga, status merokok, konsumsi garam, kopi, alkohol, lemak, obesitas, dan penyakit penyerta lainnya (Rosa et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi mencakup dua pendekatan utama: farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi seperti diuretik, beta-blocker, vasodilator, calcium channel blocker, dan angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors. Sementara itu, intervensi non-farmakologi berfokus pada modifikasi gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik efektif dalam mengelola stres dan nyeri. Di antara berbagai teknik relaksasi, terapi relaksasi genggam jari menunjukkan potensi besar. Teknik ini diyakini dapat mengurangi nyeri dan ketegangan dengan menghangatkan titik-titik energi pada meridian di jari tangan, yang pada gilirannya dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Siregar, 2024). Dengan demikian, pendekatan non-farmakologi seperti terapi relaksasi genggam jari menjadi alternatif yang menjanjikan dalam upaya penanganan hipertensi dan gejala terkait, khususnya pada populasi lansia.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Parempuan, Kabupaten Lombok Barat, dengan fokus pada pemberdayaan lansia penderita hipertensi. Program ini merupakan hasil kerjasama dengan Puskesmas Parempuan Kabupaten Lombok Barat, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui intervensi non-farmakologis. Sebanyak 12 lansia dengan riwayat hipertensi berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta di setiap tahapan program. Metode utama yang diterapkan meliputi edukasi kesehatan dan demonstrasi terapi relaksasi genggam jari.

Instrumen dan Prosedur Intervensi

Instrumen yang digunakan untuk mengukur efektivitas intervensi meliputi sphygmomanometer digital untuk pengukuran tekanan darah, dan lembar dokumentasi untuk mencatat respons dan kemajuan peserta.

Prosedur intervensi diawali dengan pemberian lembar persetujuan (informed consent) kepada calon responden. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti memberikan penjelasan komprehensif dan mendemonstrasikan terapi relaksasi genggam jari selama 10 menit.

Langkah-langkah intervensi terapi relaksasi genggam jari dilakukan sebagai berikut:

1. Persiapan: Responden diinstruksikan untuk mencuci tangan dan diberikan privasi yang memadai.
2. Posisi Nyaman: Responden dibantu untuk mengambil posisi bersandar yang nyaman dan diminta untuk rileks serta tenang.
3. Pengukuran Pra-Intervensi: Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi dimulai.
4. Pelaksanaan Relaksasi Genggam Jari: Responden diminta untuk memulai teknik relaksasi genggam jari selama 2-3 menit per jari, dimulai dari ibu jari dan berurutan hingga jari kelingking.
5. Pendampingan dan Pengawasan: Peneliti secara aktif mendampingi responden selama intervensi untuk memastikan teknik dilakukan dengan tepat.
6. Latihan Mandiri: Responden didorong untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari secara mandiri selama 10 menit.

Reinforcement dan Evaluasi Pasca-Intervensi: Setelah selesai, peneliti memberikan positive reinforcement atas keberhasilan responden dalam melakukan teknik. Selanjutnya, evaluasi dilakukan dengan mengukur perubahan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital dan mencatat hasilnya pada lembar dokumentasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan berupa Edukasi Kesehatan Penyuluhan mengenai hipertensi, faktor risiko, dan manajemen tekanan darah secara non-farmakologis, Pengenalan terapi genggam jari sebagai salah satu metode relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri pada penderita hipertensi.



Diagram 1. Rerata perubahan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah intervensi

Diagram batang di atas menyajikan gambaran visual mengenai rerata perubahan tekanan darah pada responden sebelum dan sesudah menjalani intervensi terapi relaksasi genggam jari. Rerata penurunan tekanan darah sebesar 5 mmHg setelah penerapan terapi. Penurunan ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi genggam jari memiliki potensi positif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada individu yang menjalani terapi.



Gambar 1. Foto bersama lansia

Hasil pengabdian masyarakat ini secara empiris menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik responden mengalami penurunan signifikan dari 145 mmHg menjadi 140 mmHg pasca intervensi terapi relaksasi genggam jari. Penurunan sebesar 5 mmHg ini merupakan indikator positif yang menggarisbawahi efektivitas intervensi non-farmakologis dalam konteks manajemen hipertensi pada populasi lansia. Temuan ini selaras dengan literatur sebelumnya yang mengemukakan bahwa berbagai teknik relaksasi memiliki kontribusi substansial terhadap penurunan tekanan darah (Sari et al., 2023; Siregar, 2024).

Mekanisme fisiologis yang mendasari penurunan tekanan darah melalui terapi relaksasi genggam jari dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. Terapi ini melibatkan aplikasi tekanan lembut pada titik-titik spesifik di jari tangan, yang diyakini dapat memengaruhi aliran energi vital pada sistem meridian tubuh (Siregar, 2024). Secara spesifik, Siregar (2024) menguraikan bahwa genggaman jari berpotensi menghangatkan titik-titik masuk-keluar energi pada meridian yang terletak di jari tangan, sehingga dapat memodulasi dan mengurangi aktivitas saraf simpatis. Penurunan aktivitas saraf simpatis ini krusial mengingat perannya dalam respons "lawan atau lari" (fight or flight), yang secara inheren dapat meningkatkan laju detak jantung dan menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah), berujung pada peningkatan tekanan darah. Dengan mereduksi dominansi simpatis, relaksasi dapat menginduksi respons parasimpatis, yang pada gilirannya memicu vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan penurunan detak jantung, sehingga secara kolektif berkontribusi pada penurunan tekanan darah sistemik.

Selain itu, kondisi relaksasi yang diinisiasi oleh terapi genggam jari juga berperan dalam mitigasi stres dan ketegangan. Stres kronis telah teridentifikasi sebagai salah satu faktor risiko utama yang dapat memicu atau memperburuk kondisi hipertensi (Rosa et al., 2023). Dengan mereduksi tingkat stres dan mempromosikan keadaan relaksasi, tubuh dapat kembali mencapai kondisi homeostasis, yang esensial untuk regulasi tekanan darah yang optimal. Penurunan persepsi nyeri, yang juga merupakan fokus dalam pengabdian ini, memiliki korelasi erat dengan tingkat stres dan ketegangan. Ketika intensitas nyeri berkurang, tingkat stres cenderung ikut menurun, yang secara tidak langsung memberikan efek positif pada parameter tekanan darah.

Meskipun penurunan tekanan darah sebesar 5 mmHg mungkin tampak moderat, dalam konteks penatalaksanaan hipertensi, bahkan reduksi yang relatif kecil dapat memberikan dampak klinis yang signifikan dalam memitigasi risiko komplikasi kardiovaskular jangka panjang. Hasil ini secara substansial memperkuat argumentasi bahwa terapi relaksasi genggam jari merupakan intervensi yang mudah diimplementasikan, non-invasif, dan berpotensi besar menjadi modalitas komplementer yang berharga bagi penatalaksanaan farmakologis pada lansia penderita hipertensi. Keberhasilan program pengabdian masyarakat ini menegaskan bahwa edukasi dan demonstrasi teknik sederhana seperti terapi genggam jari dapat secara efektif memberdayakan lansia untuk berpartisipasi aktif dalam pengelolaan kesehatan pribadi mereka, berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, dan mengurangi beban penyakit degeneratif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan rerata tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi. Penurunan rerata tekanan darah sebesar 5 mmHg dari 145 mmHg menjadi 140 mmHg setelah intervensi secara jelas menunjukkan potensi terapeutik dari teknik relaksasi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Parempuan serta semua masyarakat Desa Perampuan terutama lansia dan semua pihak yang terlibat dalam pengabdian masyarakat tentang Relaksasi Genggam Jari untuk menurunkan nyeri pada lansia penderita Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadhilah, M., & Maryatun, M. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cirebon*, 10(2), 85–91.
- Kemenkes, R. I. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. In *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. Nucl. Phys.*, 2(2), 100-117.
- Musfirah, M., & Masriadi, M. (2019). Analisis faktor risiko dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global*, 2(2), 93–102.
- Rahmayanti, Y. (2018). Hubungan lama menderita hipertensi dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Aceh Medika*, 2(2), 241–246.
- 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. Sari, N. L. P. D.
- Rosa, S. G., Suryanti, S., & Kurniawan, A. (2023). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(2), 643–652.
- Y., Prastikanala, I. K., & Mentari, N. K. R. (2024). “Renjana” (Relaksasi Genggam Jari Dengan Nafas Dalam) Memengaruhi Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 563–570.
- Sari, R. D., Jauhar, M., & Purnamawati, P. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(1), 16–22.
- Sulkarnaen, S., Sampurno, E., & Rofiyati, W. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan Ii Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 317– 324
- Siregar, N. M. (2024). Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 5(1), 47–51.