

Studi Kasus Asuhan Keperawatan, Penerapan *Finger Grip Relaxation* pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut

Ida Ayu Gede Cahya Dhewi^{1*}, Claudia Wuri Prihandini², Ni Made Ari Sukmandari³
^{1,2,3}Program Studi Profesi Ners, STIKes Bina Usada Bali, Indonesia
 Coressponding autor, e-mail: idaayugedecahyadhewi@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah di atas rentang normal yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan berupa nyeri pada kepala. Pemberian terapi relaksasi menjadi salah satu pilihan terapi yang dapat membantu pasien mendapatkan rasa nyaman dari nyeri yang dialami, salah satu jenisnya adalah *finger grip relaxation*. Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah untuk menganalisis pemberian asuhan keperawatan melalui *finger grip relaxation* pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut bagian kepala di UPTD Puskesmas Kuta I Bali.

Metode: Penelitian dilakukan secara studi kasus. Terdapat 3 pasien hipertensi yang diberikan *finger grip relaxation* selama 15 menit dengan dipandu perawat.

Hasil: Studi menunjukkan bahwa setelah dilakukan asuhan keperawatan penerapan *finger grip relaxation* didapatkan bahwa masalah nyeri akut teratasi dengan kriteria terjadinya penurunan nyeri dari skala sedang menjadi nyeri skala ringan.

Kesimpulan: Studi menunjukkan bahwa penerapan *finger grip relaxation* efektif untuk mengatasi masalah nyeri akut pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala. *Finger grip relaxation* memberikan efek relaksasi dan merangsang pengeluaran hormon yang menciptakan rasa tenang dan nyaman sehingga persepsi nyeri berkurang.

Terapi ini dapat diaplikasikan secara rutin pada pasien hipertensi yang mengalami masalah nyeri akut.

Kata Kunci: *Finger grip relaxation*, hipertensi, nyeri kepala akut

Case Study of Nursing Care, Application of Finger Grip Relaxation in Hypertensive Patients with Acute Pain Nursing Problems

Abstract

Background: Hypertension is a condition in which blood pressure rises above the normal range, which can cause discomfort in the form of headaches. Relaxation therapy is one treatment option that can help patients feel more comfortable when experiencing pain, one type of which is finger grip relaxation. The purpose of this scientific paper is to analyze the provision of nursing care through finger grip relaxation in hypertensive patients with acute head pain at the UPTD Puskesmas Kuta I Bali.


Method: This study was conducted as a case study. There were 3 hypertensive patients who were given finger grip relaxation for 15 minutes under the guidance of a nurse.

Results: The study showed that after nursing care using finger grip relaxation, acute pain was resolved, as indicated by a decrease in pain from moderate to mild on the pain scale.

Conclusion: Studies show that finger grip relaxation is effective in treating acute pain in hypertensive patients experiencing headaches. Finger grip relaxation provides a relaxing effect and stimulates the release of hormones that create a sense of calm and comfort, thereby reducing the perception of pain.

This therapy can be applied routinely to hypertensive patients experiencing acute pain.

Keywords: *Finger grip relaxation*, hypertension, acute headache.

	Received	: 13 Juni 2025
	Revised	: 5 Juli 2025
	Accepted	: 15 Agustus 2025
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License .		

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah yang hingga saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan utama di beberapa negara maju dan negara berkembang (Song, 2020). Peningkatan tekanan darah yang dialami penderita hipertensi dapat membuat meningkatkan tekanan pada dinding pembuluh darah leher yang mengakibatkan aliran darah lancar sehingga O₂ dan nutrisi yang menuju kepala tidak optimal dan menimbulkan masalah nyeri leher hingga kepala (Murwani *et al.*, 2022). Kondisi tersebut dapat memunculkan masalah nyeri akut pada kepala penderita hipertensi.

Prevalensi penderita hipertensi di dunia diperkirakan mencapai 1,6 miliar (World Health Organization, 2023). Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa hipertensi diderita sekitar 30,8% penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Jumlah penderita hipertensi di Provinsi Bali pada tahun 2022 diperkirakan mencapai 562.519 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023).

Penanganan nyeri kepala yang dialami pasien hipertensi memerlukan tatalaksana yang tepat sebab nyeri kepala yang dibiarkan begitu saja dapat menyebabkan dampak buruk bagi penderita hipertensi. Nyeri yang tidak tertangani atau terlambat penanganannya pada penderita hipertensi dapat membuat tekanan darah menjadi semakin meningkat dan berisiko menyebabkan pecah pembuluh darah (Pamungkas *et al.*, 2024). Kondisi ini sangat perlu diperhatikan dan memerlukan tatalaksana yang tepat sebab apabila nyeri dan tekanan darah tidak terkontrol dapat mempengaruhi kesehatan individu lebih lanjut seperti dapat mengganggu aktivitas bahkan berpotensi meningkatkan angka mortalitas dan morbiditas (Rikmasari, 2020).

Penatalaksanaan terhadap nyeri kepala yang dialami tersebut dapat diatasi dengan penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik atau obat pereda nyeri yang efektif untuk mengatasi nyeri, namun dapat menimbulkan dampak lain berupa kecanduan pada penggunaan obat sehingga berpotensi memberikan efek samping yang membahayakan kesehatan pasien apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama (Diky, 2024). Oleh sebab itu, untuk meminimalkan dampak atau risiko penggunaan obat, penatalaksanaan secara non farmakologi melalui pendekatan terapi komplementer dapat dilakukan dan diupayakan bagi pasien. Terdapat berbagai jenis terapi non farmakologi yang bisa diterapkan dan diberikan pada pasien dengan masalah nyeri akut, salah satunya ialah pemberian *finger grip therapy*.

Finger grip therapy adalah jenis terapi relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun dengan cara menggenggam jari dalam beberapa waktu kemudian melepaskan atau merileksasikannya untuk mengurangi gejala fisik atau psikologis yang dialami oleh individu (Sulistiawan, Jauhari, & Nurhusna, 2022). *Finger grip therapy* merupakan salah satu terapi komplementer yang dinilai aman dan bisa diterapkan dalam waktu cukup lama,

mudah dilakukan, murah serta tidak memerlukan pelatihan khusus untuk membantu mengurangi nyeri (Ramayanti, Perdana, & Efendi, 2023).

Terapi ini biasanya dikombinasikan dengan terapi lain seperti pengaturan napas dalam (relaksasi) yang dilakukan dalam waktu 3 hingga 5 menit dan telah terbukti mampu menurunkan skala nyeri pasien karena menimbulkan efek relaksasi seperti memberikan rasa hangat pada titik-titik keluar masuknya energi meridian di jari tangan sehingga pasien menjadi lebih tenang serta nyaman (Retnaningrum, Rivani, & Suprianto, 2024).

Peneliti telah melakukan studi awal di UPTD Kuta I pada 10 pasien hipertensi dengan teknik wawancara didapatkan bahwa 7 dari 10 pasien mengalami nyeri pada kepala dan 3 dari 10 pasien lainnya mengaami nyeri pada tengkuk (leher belakang). Seluruh pasien mengungkapkan merasa nyeri seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri dalam kateogri sedang yaitu berada pada skala 4 hingga nyeri skala 6. Seluruh pasien mengatakan melakukan upaya untuk menurunkan nyeri dengan mengonsumsi obat nyeri setiap kali nyeri muncul. Penanganan nyeri kepala khususnya pada pasien hipertensi yang biasa dilakukan UPTD Puskesmas Kuta I adalah melalui pemberian obat anti hipertensi sebab nyeri yang dialami pasien biasanya berkaitan dengan peningkatan tekanan darah sehingga melalui pemberian obat anti hipertensi diharapkan dapat menurunkan tekanan darah yang dialami pasien dan nyeri yang dirasakan dapat mengalami penurunan pula. Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi belum pernah diterapkan oleh puskesmas.

Berdasarkan paparan danuraian latar belakang di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan studi lanjutan dan menyusun Karya Tulis Akhir Ners yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Pemberian *Finger Grip Relaxation* Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Bagian Kepala di UPTD Puskesmas Kuta I Bali”.

METODE

Metode penelitian menggunakan jenis studi kasus. Penelitian dilakukan pada Bulan Maret 2025 di UPTD Puskesmas Kuta I. Sampel atau subjek dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi dengan tekanan darah systole/diastole $\geq 140/90$ mmHg yang datang ke UPTD Puskesmas Kuta I, sebanyak 3 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan 5 tahap pemberian asuhan keperawatan dari tahap pengkajian, analisa data dan perumusan diagnosa, penentuan intervensi keperawatan, implementasi keperawatan serta evaluasi keperawatan. Pemberian intervensi dan implementasi mengacu pada standar *Nursing Intervention Classification* (NIC) dan tujuan atau kriteria hasil mengacu pada *Nursing Outcome Classification* (NOC). Pemberian intervensi inovasi yang menjadi fokus dalam studi ini adalah

finger grip relaxation yang diberikan satu kali pemberian selama 15 menit. Seluruh hasil atau data yang diperoleh dalam studi dianalisis dengan pendekatan deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan kepada tiga pasien yaitu Ny. A berusia 60 tahun, berjenis kelamin perempuan, mengeluh nyeri pada kepala. Pasien mengatakan nyeri dialami pasien paling sering dirasakan ketika pasien kurang istirahat, nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri sedang (skala 6) dan nyeri berlangsung hilang timbul. Hasil pengukuran tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah 160/100 mmHg, Nadi: 83x/menit, RR: 24x/menit, suhu tubuh 36,6°C, pasien tampak meringis.

Pasien kedua bernama Tn. I berusia 44 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan datang ke puskesmas mengeluh nyeri pada kepala belakang. Pasien mengatakan merasa nyeri biasanya dirasakan saat pasien kurang istirahat. Pasien mengatakan merasa nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri sedang (skala 5) dan nyeri berlangsung terus menerus. Saat dilakukan pemeriksaan didapatkan hasil pengukuran tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 150/100 mmHg, nadi: 84x/menit, RR: 24x/menit, suhu: 36,5°C, pasien tampak menahan nyeri.

Pasien ketiga bernama Tn. D berusia 45 tahun, berjenis kelamin laki-laki mengeluh nyeri seperti ditimpa beban pada kepala bagian belakang yang berlangsung terus menerus dengan skala nyeri 5. Pasien mengatakan nyeri sangat mengganggu dan dirasakan semakin meningkat pada saat pasien tidak cukup istirahat. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV) menunjukkan tekanan darah 150/90 mmHg, Nadi: 83x/menit, RR: 22x/menit, Suhu: 36,4°C, pasien tampak meringis.

Berdasarkan karakteristik usia pasien di atas, dapat dijelaskan bahwa satu pasien adalah perempuan yang berusia 60 tahun dan dua pasien lainnya adalah laki-laki dengan usia <50 tahun. Karakteristik jenis kelamin pasien dalam studi ini diketahui lebih banyak laki-laki.

Karakteristik pasien dalam asuhan keperawatan ini sesuai dengan teori dan *evidence based nursing* terkait hipertensi yang menjelaskan bahwa usia dan jenis kelamin menjadi faktor risiko seseorang mengalami hipertensi. Manuntung (2019) menjelaskan bahwa seseorang yang berusia 40 tahun biasanya lebih rentan terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah seiring dengan penambahan usia dan penurunan elastisitas pembuluh darah, sementara itu berkaitan dengan jenis kelamin dinyatakan bahwa wanita memiliki risiko terserang hipertensi ketika berusia >50 tahun karena pada usia tersebut seorang wanita mengalami menopause dan tingkat stres yang lebih tinggi, namun sebelum usia 50 tahun laki-laki dinilai lebih berisiko karena pada usia tersebut pria cenderung memiliki banyak aktivitas dibandingkan wanita. Temuan pada studi

ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa usia dan jenis kelamin mempengaruhi kejadian hipertensi ($p=0,000$) karena semakin meningkatnya usia tubuh akan mengalami perubahan secara alamiah seperti pada sistem peredaran darah (jantung dan pembuluh darah) mengalami perubahan elastisitas dinding pembuluh darah (vaskular) sehingga tekanan darah akan mengalami peningkatan yang berakibat terjadinya kondisi hipertensi dan karakteristik jenis kelamin perempuan menjadi lebih berpotensi mengalami hipertensi setelah memasuki usia menopause karena penurunan kadar estrogen dapat mempengaruhi terjadinya penurunan kadar lemak baik yaitu *High Density Lipoprotein* (HDL) sehingga memicu terjadinya proses aterosklerosis (Nurhayati *et al.*, 2023).

Penulis menilai bahwa hasil dalam pemberian asuhan keperawatan ini telah sesuai dengan *evidence based nursing* dan teori terkait hipertensi yang menyatakan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin. Pasien dalam asuhan keperawatan ini sebagian besar laki-laki dengan usia <50 tahun dan pada masa tersebut, laki-laki lebih rentan mengalami hipertensi akibat gaya hidup atau pola hidup yang kurang baik. Sementara itu, pada pasien perempuan berusia 60 tahun yang mengalami hipertensi dapat terjadi karena pada usia tersebut perempuan telah mengalami penurunan kadar estrogen yang memiliki fungsi melindungi wanita terhadap risiko penyakit kardiovaskuler dan dengan penurunan kadar estrogen tersebut maka potensi hipertensi akan menjadi lebih tinggi dialami wanita pada usia menopause.

2. Diagnosa Keperawatan

Hasil pengkajian dan analisis data pada tiga pasien yang mengalami hipertensi menunjukkan bahwa pasien menghadapi masalah nyeri sehingga dirumuskan masalah keperawatan nyeri akut. Adapun gejala subyektif yang dijelaskan adalah adanya ungkapan nyeri yang dialami pada kepala dengan skala nyeri berada dalam rentang nyeri sedang dan data obyektif yaitu adanya ekspresi meringis serta menahan nyeri. Berdasarkan patofisiologi hipertensi, nyeri yang dialami pasien dapat terjadi karena hipertensi yang dialami peningkatan tekanan darah (hipertensi) yang dialami pasien menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan membuat terjadinya gangguan sirkulasi pada otak (bagian kepala) sehingga suplai oksigen menurun, maka timbulah adanya persepsi nyeri.

Hal serupa dijelaskan peneliti terdahulu bahwa nyeri kepala yang dialami pasien hipertensi disebabkan oleh gangguan vaskuler atau terjadinya gangguan pada aliran/sirkulasi pembuluh darah (Ayubbana & Hasanah, 2021). Kerusakan vaskuler yang terjadi membuat aliran darah menjadi tidak lancar, terjadinya kekurangan O₂ dan nutrisi serta metabolisme di aera kepala dan leher terganggu memicu timbulnya respon nyeri (Murwani *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dan sesuai dengan pernyataan peneliti terdahulu yang menyatakan bahwa nyeri menjadi

salah satu tanda dan gejala yang dialami pasien hipertensi karena adanya kondisi peningkatan tekanan darah membuat pembuluh darah menyempit akibat vasokonstriksi yang mengakibatkan tekanan vaskuler serebral menjadi meningkat (Cahaya *et al.*, 2024).

Penulis menilai bahwa temuan dalam kasus hipertensi ini telah sesuai dengan teori yang telah dipaparkan, dimana seluruh pasien dalam kasus kelolaan ini mengalami nyeri. Nyeri yang dialami pasien dalam kasus kelolaan ini berkaitan dengan vasokonstriksi pembuluh darah akibat penyakit hipertensi itu sendiri, dimana suplai oksigen dalam tubuh termasuk sirkulasi serebral menjadi tidak optimal sehingga terjadilah berbagai perubahan metabolisme anaerob serta adanya kerusakan jaringan yang akan menimbulkan gejala nyeri.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang diberikan pada pasien ditujukan untuk mengatasi masalah nyeri akut yang dialami pasien hipertensi yaitu Ny. A, Tn. I dan Tn. D. Pemberian intervensi bertujuan untuk mencapai *outcome* yang telah ditetapkan berdasarkan NOC label tingkat nyeri. Intervensi keperawatan diberikan mengacu pada NIC label manajemen nyeri dengan beberapa intervensi yaitu lakukan pengkajian nyeri komprehensif, kaji tanda-tanda vital, ajarkan teknik non farmakologi manajemen nyeri, kolaborasi pemberian analgetik (obat anti nyeri). Adapun intervensi inovasi yang diberikan pada pasien dalam asuhan keperawatan ini adalah pemberian *finger grip relaxation*.

Manajemen nyeri adalah bentuk tatalaksana atau upaya yang dilakukan dengan tujuan membantu mengurangi rasa nyeri. Manajemen nyeri dilakukan untuk membantu individu yang merasakan sakit secara signifikan atau berkepanjangan, dilakukan sebagai tindakan untuk mengoptimalkan fungsi tubuh yang mengalami sakit dan diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup (Faisol, 2022). Manajemen nyeri dapat dilakukan secara farmakologi ataupun non farmakologi, salah satunya dengan menerapkan pemberian *finger grip relaxation*. Secara teori, menggenggam jari sembari mengatur napas (relaksasi) yang dilakukan dalam teknik *finger grip relaxation* dapat memberikan rangsangan di titik-titik refleksi tangan dan berperan dalam memberikan rangsangan refleks/spontan menuju sistem saraf (Rasyid & Norma, 2019). Relaksasi *finger grip* ini juga mampu menghasilkan impuls untuk menutup “gerbang” melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor yang dikirim menuju pusat otak sehingga menghambat stimulus pada kortek serebri dan membuat persepsi terhadap tingkat dan intensitas nyeri mengalami perubahan atau modulasi karena stimulasi relaksasi genggam jari lebih banyak dan lebih cepat mencapai otak serta proses menggenggam jari yang dilakukan dapat memicu munculnya gelombang listrik menuju saraf menuju organ yang mengalami masalah atau

sehingga menimbulkan potensi relaksasi yang merangsang hormon endorfin keluar untuk membantu mengurangi nyeri (Sofiyah *et al.*, 2019).

Kondisi penurunan yang dijelaskan di atas didukung oleh studi dan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa pemberian *finger grip relaxation* merupakan terapi nyeri non farmakologis yang dapat memicu produksi endorfin dalam tubuh untuk membantu meredakan nyeri ($p=0,000$) (Nurani & Khomsah, 2023). Sebuah studi kasus yang dilakukan Safariah *et al.* (2022) juga menyatakan bahwa *finger grip relaxation* dapat menjadi alternatif intervensi yang bisa diterapkan sebagai terapi pengurangan nyeri pada pasien di rumah sakit atau pusat kesehatan tertentu karena aman, mudah dan memiliki efek yang positif dalam menurunkan nyeri.

Penulis menilai bahwa pemberian *finger grip relaxation* dapat memberikan efek rileks dan membuat pasien merasa nyaman. Hal tersebut dapat membantu pasien teralihkan dari nyeri yang dialaminya sehingga tujuan dan hasil terhadap terjadinya penurunan nyeri dapat dicapai.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan yang menjadi fokus utama dalam studi ini ditujukan untuk menurunkan masalah nyeri yang dialami pasien melalui pemberian terapi non farmakologi yaitu *finger grip relaxation*. Terapi ini diberikan selama 15 menit dan diberikan hanya satu kali pemberian. Tidak ada masalah dan hambatan selama pelaksanaan terapi dan penulis juga tidak menemukan efek samping dari pelaksanaan terapi.

Finger grip relaxation diberikan selama 5 menit pada jari-jari tangan, dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan (satu kali pemberian dalam sehari) sehingga waktu total pelaksanaan genggam jari adalah 15 menit (Kusuma *et al.*, 2024). *Finger grip relaxation* ini dapat membantu menurunkan nyeri melalui mekanisme relaksasi, yaitu akan menimbulkan perasaan nyaman bagi pasien dan membuat tubuh menekan produksi kortisol dan adrenalin yang secara tidak langsung juga dapat menurunkan tekanan darah sehingga nyeri yang dirasakan akan mengalami penurunan (Oktafia *et al.*, 2024). Hal serupa dijelaskan peneliti terdahulu bahwa terapi ini mampu menurunkan skala nyeri pasien karena memberikan rasa hangat pada titik-titik keluar masuknya energi meridian tangan khususnya jari tangan sehingga pasien menjadi lebih tenang serta nyaman (Retnaningrum, Rivani, & Suprianto, 2024).

Studi terdahulu oleh Khasna (2024) juga menjelaskan bahwa *finger grip relaxation* dengan waktu pemberian selama 15 menit sekali sehari dapat membantu menurunkan tingkat nyeri pada pasien yang dibuktikan dengan pasien tidak lagi meringis, kewaspadaan menurun, dan skala nyeri mengalami penurunan dari skala berat menjadi skala ringan. Studi lainnya oleh Elnosary *et al.* (2024) juga menunjukkan bahwa pemberian *finger grip relaxation* selama 15

menit terbukti mampu menurunkan nyeri yang dialami pasien ($p=0000$). Hal serupa dijelaskan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pemberian *finger grip relaxation* mampu menurunkan intensitas nyeri ($p=0,000$) (Calisanie & Ratnasari, 2021).

Penulis menilai bahwa pemberian terapi ini aman dilakukan karena penulis telah memperhatikan kondisi-kondisi pasien sebelum pemberian intervensi. Penulis telah memperhatikan indikasi dan kontraindikasi terapi sehingga manfaat yang dirasakan akan lebih tinggi dibandingkan risiko yang mungkin muncul. Pemberian *finger grip relaxation* menjadi terapi relaksasi bagi pasien sehingga membuat pasien merasa nyaman.

5. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi keperawatan yang didapatkan setelah pemberian asuhan keperawatan dengan intervensi inovasi yaitu *finger grip relaxation* selama 15 menit terbukti mampu menurunkan tingkat nyeri pasien dan dapat mencapai seluruh kriteri hasil dalam NOC label: tingkat nyeri yang telah ditetapkan. Setelah pemberian terapi didapatkan bahwa pasien mengalami persepsi nyeri yang menurun dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Tujuan pemberian asuhan keperawatan pada seluruh pasien telah tercapai dan masalah keperawatan nyeri akut pada seluruh pasien telah teratasi.

Pemberian *finger grip relaxation* yang terbukti mampu mengatasi masalah nyeri akut yang dialami pasien sesuai dengan teori dan beberapa studi terdahulu. *Finger grip therapy* terbukti mampu mengatasi masalah keperawatan nyeri akut karena melakukan *finger grip* atau genggam tangan dapat memberikan efek relaksasi pada jari tangan dan berkaitan dengan aliran energi tubuh, yang mana ketika menggenggam jari memicu energi meridian pada jari tangan untuk keluar sehingga timbul rasa nyaman dan nyeri akan berkurang (Insani & Pasaribu, 2024). Terapi ini mampu menurunkan skala nyeri pasien karena menimbulkan efek relaksasi seperti memberikan rasa hangat di jalur keluar dan masuknya energi meridian jari tangan sehingga pasien menjadi lebih tenang serta nyaman (Retnaningrum, Rivani, & Suprianto, 2024).

Hasil ini sejalan dan didukung penelitian terdahulu lainnya yang menyatakan bahwa pemberian *finger grip* efektif menurunkan skala nyeri ($p=0,000$) (Arisdiani & Asyrofi, 2024). Temuan dan hasil dalam studi ini juga sesuai serta didukung penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pemberian *Finger grip relaxation therapy* terbukti menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi ($p=0,000$) (Maria, 2022). Studi lainnya oleh Navita *et al.* (2024) juga menyatakan hal serupa bahwa pemberian *finger grip relaxation* dapat menurunkan nyeri kepala yang dialami pasien hipertensi ($p=0,000$). Penulis memiliki pandangan bahwa pemberian *finger grip relaxation* merupakan teknik relaksasi yang berpotensi merangsang tubuh mengeluarkan hormon pereda nyeri melalui titik-titik meridian pada jari-jari tangan. Penekanan dan pijatan

ringan pada jari-jari tangan membuat tubuh memberikan respon relaksasi sehingga nyeri yang dirasakan menjadi berkurang.

KESIMPULAN

Pemberian *finger grip relaxation* terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri kepala pasien hipertensi serta mampu mengatasi masalah keperawatan nyeri akut yang dialami. Pelayanan keperawatan dapat mengaplikasikan pemberian *finger grip relaxation* sebagai intervensi komplementar rutin untuk membantu pasien mengurangi rasa nyeri yang dialami pada kepala akibat penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisdiani, T., & Asyrofi, A. (2024). Pendidikan Kesehatan Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Nyeri Pasca Operasi Di Kabupaten Kendal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPE)*, 1. <https://jurnal.naiwabestscience.my.id/index.php/jupe/>
- Ayubhana, S., & Hasanah, U. (2021). Efektifitas aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 1–7. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3313>
- Azahwa Fitra Khoirunnisa, A. (2024). *PENERAPAN TERAPI GENGGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DIRUANG SADEWA 2 RSUP SURAKARTA* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Calisanie, N. N. P., & Ratnasari, A. N. (2021). The Effectiveness of the Finger Grip Relaxation Technique to Reduce Pain Intensity in Post-Appendectomy Patients: A Literature Review. *KnE Life Sciences*, 753–757. <https://doi.org/10.18502/cls.v6i1.8751>
- Diky, P. H. (2024). Pengaruh Bekam Basah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Leher Belakang Pada Pasien Hipertensi Di Pmk Omah Caring Kebumen. *Doctoral Dissertation Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Elnosary, A. M. A., Mostafa, H. A.-A., Tantawy, N., Hani, S. B., ALBashtawy, M., Ayed, A., & Fathalla Mostafa, M. (2024). Effect of Handheld Finger-Grip Relaxation Technique on Post-Neurosurgery Patients' Pain and Anxiety. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241290674>
- Faisol. (2022). Manajemen Nyeri. *Kemenkes: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*.
- Hardiyanti, H., & Idelriani, I. (2025). Penerapan Kombinasi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Sebagai Terapi Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah

- Kerja Puskesmas Macini Sawah. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 2(5), 9337-8342.
- Insani, H., & Pasaribu, Y. A. (2024). Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Meredakan Nyeri Pada Kasus Post Op Benigna Prostate Hyperlasia Dirumah Sakit Vita Insani Pematang Siantar. *Bukit Barisan : Wirasakti*, 09, 2528–2042. <https://jurnal.akperkesdamsiantar.ac.id/index.php/wirasakti/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Factsheet: Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia*. Survei Kesehatan Indonesia Kementerian Kesehatan.
- Khasna, S. Z. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri pada Pasien dengan Post Sectio Caesareadi Ruang Bersalin RSUD Wates. Tugas Akhir Ners thesis, . *Reposiroty Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Kusuma, B. P., Inayati, A., & Ayubbana, S. (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).
- Manuntung, A. (2019). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.
- Maria, D. (2022). Finger clasp relaxation as therapeutic for reducing headache scale in hypertension cases. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 9(11), 4230. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20222922>
- Murwani, A., Hidayah, S. N., Kusumasari, V., & Hikmawati, A. N. (2022). Analisis Terapi Bekam Sebagai Intervensi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 147–152. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.721>
- Navita, D. W., Arsa, P. S. A., & Erwanto, E. (2024). *Influence Combination Of Warm Water Compress And Finger Hand Relaxation To Reduce Headache In Hypertension Patients*. 1(2), 79–93. <https://e-journal.unair.ac.id/IJPSQ>
- Nawang Dwi Puspitasari, N. (2024). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI: NYERI AKUT DENGAN INTERVENSI RELAKSASI GENGAM JARI* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Nurani, R. D., & Khomsah, I. Y. (2023). The Effect Of Finger Hold Relaxation Technique For Reduce Pain In Post Appendectomy Patients. *1st International Health Conference STIKes Panca Bhakti (IHCPB)*.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1.

- Oktafia, R., Hasnaini, R. N. E. Q. N., & Herningsih, E. (2024). Intervensi Kombinasi Relaksasi Teknik Genggam Jari dan Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Post Sectio Caesaria Dengan Preeklamsia. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2), 144–154. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1122>
- Pamungkas, D. N. D., Widiastuti, A., & Witriyani. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Leher Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Rasyid, R. A., & Norma, S. E. (2019). Pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap Penurunan skala nyeri pada klien post operasi Apendisitis. *Nursing Arts*.
- Rikmasari, Y. (2020). Hubungan Kepatuhan Menggunakan Obat dengan Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi di RS PT Pusri Palembang,. *SCIENTIA : Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 10(1), 97. <https://doi.org/10.36434/scientia.v10i1.202>
- Safariah, E., Danismaya, I., Salsabilla, N., & Setiawan, H. (2022). A Case Study of Finger Grip Relaxation Intervention on Lowering Pain Scale in Appendicitis Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(5). <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i5.628>
- Siagian, J. D., Arfina, A., Yanti, S., & Hasanah, U. (2025). PENERAPAN RELAKSASI GENGGAM JARI UNTUK MENGATASI NYERI AKUT PASIEN POST LAPARATOMI DI RUANG MAWAR RSUD ARIFIN ACHMAD PROVINSI RIAU. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 19(3), 31-40.
- Sofiyah, L. , Ma'rifah, A., & Susanti, I. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. . *Jurnal Stikes Harapan Bangsa*.
- Song, Y. H. (2020). Hypertension in children and adolescents. *Journal of the Korean Medical Association*, 63(7), 404–409. <https://doi.org/10.5124/jkma.2020.63.7.404>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.
- Yunita, A. E., Adelia, G., & Trisnawati, N. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(3).