



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 241/LP-LPBK/VII/2026

Judul : Penerapan Terapi Genggam Jari pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Bugangan Kecamatan Kedungwuni Pekalongan

Nama : Dyah Rahajeng Cipta Sari

Menerangkan bahwa abstrak dengan judul di atas telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 27 Juli 2026

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

**Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juni, 2026**

ABSTRAK

Dyah Rahajeng Cipta Sari¹, Dyah Putri Aryati², Siti Nuraisah³
**Penerapan Terapi Genggam Jari pada Lansia dengan Hipertensi di Desa
Bugangan Kecamatan Kedungwuni Pekalongan**

Pendahuluan:

Hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia di komunitas menjadi hal yang penting untuk meningkatkan status kesehatan lansia. Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan adalah terapi genggam jari. Terapi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sederhana dan mudah dilakukan serta berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh.

Metode: Studi kasus ini menggunakan pendekatan Asuhan Keperawatan pada pasien lansia hipertensi berdasarkan referensi *Evidence Based Practice in Nursing* penelitian dengan judul Pengaruh Terapi Genggam Jari terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. Pasien diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit. Pasien dianjurkan untuk menggenggam jari selama 3 menit sambil menarik nafas perlahan dari hidung, lalu dihembuskan perlahan melalui mulut dan dilakukan satu persatu dengan rentang waktu yang sama pada masing-masing jari. Pasien dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Kemudian pasien dievaluasi seberapa besar perubahan pada tekanan darah.

Hasil: Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut, didapatkan data yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari selama 30 menit dalam waktu 3 hari berturut-turut. Penurunan rata-rata tekanan darah sistol sebesar 13,33 mmHg dan diastol sebesar 5 mmHg.

Simpulan: Penerapan terapi genggam jari efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, sebagai terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: *Hipertensi; Lansia; Terapi Genggam Jari*

**Internship Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
June, 2026**

ABSTRACT

Dyah Rahajeng Cipta Sari¹, Dyah Putri Aryati², Siti Nuraisah³

The Implementation of Finger Grip Therapy in Elderly with Hypertension in Bugangan Village, Kedungwuni District, Pekalongan Regency

Introduction: Hypertension is one of the most common diseases among elderly. Hypertension management for elderly in community is essential to improve their health status. One complementary therapy that can be applied is finger grip therapy. Finger grip therapy is a simple and easy relaxation technique involving the fingers and the flow of energy throughout the body.

Methods: This case study employed a nursing care approach for elderly with hypertension based on evidence-based nursing practice from a study entitled “The Effect of Finger Grip Therapy on Blood Pressure Changes in Elderly with Hypertension”. The patient received the intervention for 3 consecutive days, with each session lasting 30 minutes. The patient was instructed to hold each finger for 3 minutes while inhaling slowly through the nose and exhaling slowly through the mouth. This procedure was repeated for each finger using the same duration. Blood pressure was measured before and after each intervention. The patient was then evaluated to determine the changes in blood pressure.

Results: After the intervention was administered for 3 consecutive days, the patient's blood pressure decreased from 150/90 mmHg to 130/80 mmHg after 30 minutes of the therapy. The mean reduction in systolic blood pressure was 13.33 mmHg, while the mean reduction in diastolic blood pressure was 5 mmHg.

Conclusion: The implementation of finger holding therapy was effective in reducing blood pressure in a patient with hypertension. It may serve as a safe and simple non-pharmacological therapy for lowering blood pressure.

Keywords: *finger grip therapy, hypertension, elderly*