

**PENGARUH TERAPI GENGGM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI KOMUNITAS LANSIA GEREJA ST.
MARIA RATU ROSARI GIANYAR - BALI**

Emerensiana Nona Benta Sero^{1*}, Ag Sri Oktri Hastuti², Margaretha Kurniastuti³

¹STIKes Panti Rapih, Jl. Tantular 401 Pringwulung, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia, emerensianasero@gmail.com

²STIKes Panti Rapih, Jl. Tantular 401 Pringwulung, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

³STIKes Panti Rapih, Jl. Tantular 401 Pringwulung, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia, Email : denilusiana@stikespantirapih.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan penting pada lansia secara global, termasuk di Indonesia. Strategi penanganan hipertensi pada lansia perlu mempertimbangkan sensitivitas mereka terhadap obat-obatan. Terapi non-farmakologis, seperti terapi genggam jari, menjadi alternatif yang menarik karena kesederhanaannya, sifatnya yang tidak invasif, dan kemampuannya untuk dilakukan tanpa bantuan terapis. Dalam komunitas lansia di Gereja Sta. Maria Ratu Rosari, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi.

Tujuan: Penelitian ini mengeksplorasi dampak intervensi terapi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di komunitas tersebut.

Metode: Kami melakukan studi *kuasi-eksperimental* dengan pendekatan *pre-intervention* dan *post-intervention*. Populasi penelitian terdiri dari lansia penderita hipertensi yang aktif di komunitas Gereja Sta. Maria Ratu Rosari, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Terapi genggam jari diberikan secara rutin dalam periode tertentu. Data tekanan darah dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi untuk mengevaluasi efeknya. Analisis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Hasil menunjukkan perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi (*p-value* sistolik = 0,01; *p-value* diastolik = 0,22). Dari data hingga Oktober 2023, sebanyak 55 lansia hipertensi terlibat; tekanan darah sistolik turun dari 78,0mmHg menjadi 74,5mmHg dalam kelompok terapi genggam jari, sementara tekanan darah diastolik tidak mengalami perubahan signifikan (*BP exponent* = -0,068241; 0,097838).

Simpulan: Terapi genggam jari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi, namun tidak memberikan perubahan signifikan pada tekanan darah diastolik. Hal ini menunjukkan bahwa terapi genggam jari berpotensi digunakan sebagai intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Genggam Jari

ABSTRACT

Background: Hypertension is an important health problem in the elderly globally, including Indonesia. Hypertension strategies for old people and their sensitivities to medications. Therapies that do not involve medication, such as finger grip therapy, are an appealing alternative due to their simplicity, non-invasiveness, and ability to be done without the need for a therapist. In the aging population of Sta. Maria Ratu Rosari Church, hypertension is a common health problem.

Objectives: This study explores the impact of a finger grip therapy intervention on the reduction of hypertension in this community of older adults.

Methods: We conducted a quasi-experimental study based on a pre-intervention and post-intervention approach. We used the population of elderly hypertensive patients actively enrolled in Sta. Communities of Maria Ratu Rosari Church, which are sampled using the purposive sampling technique. FiShRI provided regular finger grip therapy for a defined duration. Blood pressure data was obtained before and after the intervention to determine its effects. The Wilcoxon test was applied for analysis.

Results: There are differences in mean blood pressure before and after intervention (systolic p-value = 0.01; diastolic p-value = 0.22) Data presage to October 2023; Inner; Results: 55 older hypertensive users were enrolled; systolic BP declined from 78.0 to 074.5 mmHg in the gesture therapy team; diastolic BP did not substantially sky; BP exponent: $-^{\circ}0068241; 0097838$.

Conclusions : Finger grip therapy showed a decrease in systolic blood pressure among elderly patients with hypertension; however, it did not result in a significant change in diastolic blood pressure. This indicates that finger grip therapy has the potential to be used as a non-pharmacological intervention in the management of hypertension in older adults.

Keywords: *Hypertension, Elderly, Finger Grasp Therapy*

PENDAHULUAN

Di negara maju dan berkembang, salah satu masalah kesehatan yang paling umum adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Meskipun jumlah penderita hipertensi di Indonesia tidak sebanyak di negara maju, bahaya dan komplikasinya tetap tidak boleh diabaikan. Gaya hidup modern berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup, terutama bagi lansia. Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 dan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2016, lansia adalah individu berusia 60 tahun ke atas. Kementerian Kesehatan (2019) mengklasifikasikan lansia dalam beberapa kategori: pra-lansia (45–59 tahun), lansia (60 tahun ke atas), lansia berisiko tinggi (di atas 60 tahun dengan masalah kesehatan), serta lansia potensial dan tidak potensial berdasarkan tingkat kemandiriannya dalam bekerja. Pada periode ini, lansia mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berdampak pada kesehatan serta kualitas hidup mereka.

Tekanan darah bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh aktivitas, makanan, waktu pengukuran, serta usia. Semakin tua seseorang, semakin besar kemungkinan mengalami hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg. Menurut WHO (2013), tekanan darah normal adalah <120/80 mmHg, sementara *The Eighth Report of The Joint National Committee* (JNC-VIII) menyatakan bahwa tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg dikategorikan sebagai hipertensi.

Kasus hipertensi di Indonesia meningkat setiap tahun, dengan angka kenaikan mencapai 80,8%. Prevalensi tertinggi ditemukan di Sulawesi Utara (13,5%), sementara Bali berada di urutan kesembilan (Riskesdas, 2013). Profil Statistik Kesehatan (2023) mencatat 72,8 juta penderita hipertensi di Indonesia, dengan 54,6% di antaranya merupakan lansia berusia 60

tahun ke atas, meningkat dari 37,8% pada 2022. Berdasarkan Profil Kesehatan Gianyar (2023), hipertensi merupakan penyakit terbanyak di Kecamatan Gianyar. Pada 2023, sebanyak 86% dari 255 responden yang disaring di enam puskesmas wilayah kerja Kecamatan Gianyar didiagnosis hipertensi. Hampir 4 dari 10 lansia di Kecamatan Gianyar mengalami peningkatan tekanan darah. Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar mencatat 36.321 kasus hipertensi pada 2023, dengan 19.351 kasus (85%) terjadi pada lansia.

Fenomena ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan utama bagi lansia dan memerlukan penanganan serius. Penelitian pada komunitas lansia Gereja Sta. Maria Ratu Rosari perlu dilakukan, mengingat prevalensi hipertensi mencapai 80% dari total anggota gereja. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas lansia. Oleh karena itu, diperlukan metode pengelolaan tekanan darah yang efektif, terutama yang dapat diakses oleh lansia dengan keterbatasan akses ke layanan kesehatan formal.

Gereja Sta. Maria Ratu Rosari, sebagai pusat kegiatan sosial dan spiritual lansia, menyediakan lingkungan yang mendukung intervensi kesehatan berbasis komunitas. Salah satu metode pengendalian tekanan darah yang dapat diterapkan adalah terapi non-farmakologis, seperti terapi relaksasi. Terapi ini bertujuan menenangkan pikiran dan tubuh guna menurunkan tekanan darah (Ainurrafiq et al., 2019). Salah satu bentuknya adalah teknik genggam jari, yang merupakan bagian dari metode *Jin Shin Jyutsu*. Teknik ini berfungsi mengaktifkan aliran energi tubuh dengan menstimulasi 26 titik energi tertentu untuk membantu menyeimbangkan emosi, mengatur fungsi organ, dan meningkatkan keseimbangan energi secara keseluruhan (Saras, 2019).

Beberapa studi menunjukkan efektivitas terapi genggam jari. Agustin et al. (2019) menemukan bahwa impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-noseptor dalam terapi ini dapat menghentikan stimulus nyeri. Penelitian oleh Sari et al. (2023) juga menunjukkan bahwa terapi genggam jari secara efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan pengaruh signifikan terhadap kecemasan. Terapi ini bekerja dengan merangsang pelepasan hormon endorfin (Saras, 2019).

Terapi genggam jari yang sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri menawarkan potensi besar sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan dan diterima oleh komunitas. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh bukti ilmiah yang mendukung terapi genggam jari sebagai alternatif pengelolaan hipertensi bagi lansia di Gereja Sta. Maria Ratu Rosari, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Kecamatan Gianyar pada 24 Juni hingga 24 Juli 2024. Kecamatan Gianyar memiliki total populasi 86.061 jiwa. Namun, penelitian ini membatasi populasi pada komunitas lansia Gereja Sta. Maria Ratu Rosari, yang terdiri dari 60 orang lansia aktif. Pemilihan komunitas ini bertujuan untuk mengatasi masalah kesehatan spesifik yang mereka hadapi.

Sampel penelitian diambil dari bagian populasi yang dapat dijangkau, di mana peneliti secara langsung mengumpulkan data atau melakukan pengukuran (Kelana, 2011). Pembatasan ini memastikan penelitian lebih mendalam dengan memperhatikan karakteristik kelompok yang diteliti. Metode purposive sampling digunakan, yaitu pemilihan sampel berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Kelana, 2011). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: Lansia berusia 60 – 85 tahun; memiliki tekanan darahnya sama atau lebih dari 130/80mmHg (baik yang mengonsumsi obat hipertensi atau tidak mengonsumsi obat hipertensi); mampu melakukan genggam tangan (tidak ada gangguan ekstremitas) dan bersedia menjadi responden penelitian.

Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan Komisi Etik dan izin instansi terkait. Peneliti menyiapkan instrumen berupa alat ukur tekanan darah, formulir pencatatan, prosedur SOAP, dan *informed consent*, serta mengikuti pelatihan hipnoterapi untuk mendukung validasi intervensi terapi genggam jari. Sampel dipilih menggunakan *consecutive sampling* sesuai kriteria inklusi hingga jumlah terpenuhi.

Pengumpulan data dilakukan pada 24 Juni 2024 di Ruang Legio Gereja Sta. Maria Ratu Rosari, bertepatan dengan kegiatan doa rutin komunitas lansia. Sebelum intervensi dilakukan *pre-test* berupa pengukuran tekanan darah. Intervensi terapi genggam jari dilakukan dengan menggenggam setiap jari selama lima menit disertai relaksasi. Pendampingan dilakukan melalui grup WhatsApp dan kunjungan rumah selama dua minggu dengan 14 kali pertemuan untuk memastikan penerapan terapi dan meningkatkan kemandirian responden. Evaluasi dilakukan melalui pemantauan tekanan darah dan kendala yang dialami responden.

Pengolahan data meliputi *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* menggunakan SPSS. Analisis menggunakan desain *quasi-experiment* dengan *pre-test-post-test* tanpa kelompok kontrol. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di komunitas lansia Gereja Sta. Maria Ratu Rosari, Kecamatan Gianyar, yang memiliki sekitar 60 anggota, mayoritas merupakan lansia dengan hipertensi. Lingkungan gereja yang mendukung, aksesibilitas yang baik, serta budaya gotong royong menjadikannya lokasi yang strategis untuk intervensi terapi genggam jari. Diharapkan penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat bagi komunitas setempat, tetapi juga dapat menjadi model yang dapat diterapkan di komunitas lansia lainnya.

Tabel 1
Distribusi Intervensi Berdasarkan Karakteristik Responden

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Freq</i>	<i>%</i>
Usia	33	68(60-79)		
Jenis Kelamin				
Laki-laki			10	30,3
Perempuan			23	69,7

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil penelitian terhadap 33 lansia penderita hipertensi pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah wanita (69,7%). Responden berusia antara 60–79 tahun, mencakup kategori lansia akhir dan manula. Rata-rata usia responden adalah 68 tahun, mencerminkan keseimbangan antara kelompok lansia akhir dan manula. Intervensi terapi genggam jari dilakukan selama 30 menit per sesi selama dua minggu, di mana lansia diajarkan teknik menggenggam dan menahan jari sesuai dengan panduan yang telah ditetapkan.

Tabel 2
Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

	<i>n</i>	<i>Median</i>
Tekanan darah (sistolik)	33	
Sebelum Intervensi		140 (140 – 160)
Sesudah Intervensi		130 (120 – 150)
Tekanan darah (diastolik)	33	
Sebelum Intervensi		80 (70 – 100)
Sesudah Intervensi		80 (70 – 80)

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 2, sebelum intervensi terapi genggam jari, rata-rata tekanan darah sistolik partisipan adalah 140 mmHg dan diastolik 80 mmHg, dengan kisaran 140–160 mmHg untuk sistolik dan 70–100 mmHg untuk diastolik. Setelah intervensi, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 130 mmHg dengan kisaran 120–150 mmHg, sementara tekanan diastolik tetap di 80 mmHg dengan kisaran 70–80 mmHg. Secara keseluruhan, terdapat penurunan rata-rata 10 mmHg pada tekanan sistolik, sedangkan tekanan diastolik tidak mengalami perubahan.

Tabel 3
Hasil Analisa Bivariate menggunakan Uji Wilcoxon

	<i>n</i>	<i>Sd</i>	<i>P Value</i>
Tekanan darah (sistolik)	33		
Sebelum Intervensi		5,267	0,01
Sesudah Intervensi		5,453	
Tekanan darah (diastolik)	33		
Sebelum Intervensi		7,282	0,22
Sesudah Intervensi		4,962	

Sumber : Data Primer (2024)

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tekanan darah sistolik partisipan memiliki standar deviasi 5,276, yang mengindikasikan sedikit variasi antar partisipan. Setelah intervensi, standar deviasi meningkat menjadi 5,453, menunjukkan peningkatan kecil dalam variasi. Uji Wilcoxon menghasilkan p-value 0,01, yang menunjukkan perubahan ini signifikan secara statistik. Sebaliknya, tekanan darah diastolik sebelum intervensi memiliki standar deviasi 7,282, yang menurun menjadi 4,962 setelah intervensi. Namun, uji Wilcoxon dengan p-value 0,22 menunjukkan bahwa perubahan ini tidak signifikan secara statistik.

Tabel 4
Peringkat Hasil Pengukuran

		<i>n</i>	<i>Mean</i>
Perubahan Tekanan Darah Sistolik	Negatif	30	15.5
	Positif	0	0.00
	<i>Ties</i>	3	
	Total	33	
Perubahan Tekanan Darah Diastolik	Negatif	12	9.17
	Positif	4	6.50
	<i>Ties</i>	17	
	Total	33	

Sumber : Data Primer (2024)

Hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 33 partisipan, 30 orang mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah intervensi, dengan rata-rata perubahan 15,50 mmHg. Tidak ada partisipan yang mengalami peningkatan tekanan sistolik, sementara 3 partisipan tetap stabil. Pada tekanan darah diastolik, 12 partisipan mengalami penurunan dengan mean rank 9,17, sedangkan 4 partisipan mengalami peningkatan dengan mean rank 6,50, dan 17 partisipan tidak mengalami perubahan. Mayoritas partisipan tidak mengalami perubahan signifikan dalam tekanan diastolik setelah intervensi.

Tabel 5
Pengendalian Hipertensi dengan Obat Hipertensi

	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
--	------------------	-------------------

Konsumsi Obat Hipertensi		
Ya	73	92,4
Tidak	6	7,6

Sumber : Data Primer (2024)

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (92%) mengandalkan pendekatan farmakologis dalam mengelola hipertensi dengan rutin mengonsumsi obat-obatan, sementara 8% lainnya memilih pendekatan non-farmakologis, seperti pola makan sehat dan olahraga, sebagai metode utama pengendalian tekanan darah. Wawancara sebelum terapi dilakukan untuk memahami strategi manajemen hipertensi yang diterapkan oleh para partisipan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi genggam jari secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi, meskipun tidak memberikan dampak yang berarti terhadap tekanan diastolik. Hal ini sejalan dengan temuan terkait profil responden lansia wanita yang mendominasi, karena wanita lebih rentan terhadap hipertensi setelah menopause akibat penurunan kadar estrogen.

Temuan efektivitas penurunan sistolik ini didukung oleh uji statistik Wilcoxon (p -value 0,01), sementara perubahan pada diastolik kurang konsisten (p -value 0,22). Terapi genggam jari lebih berpengaruh pada tekanan sistolik karena tekanan ini lebih terkait dengan respons kardiovaskular terhadap relaksasi dan pengurangan kecemasan. Sementara itu, tekanan diastolik lebih dipengaruhi oleh elastisitas arteri dan resistensi vaskular perifer, yang mungkin tidak berubah secara signifikan dalam waktu singkat. Pada lansia, kekakuan arteri yang meningkat menyebabkan tekanan darah sistolik lebih responsif terhadap intervensi dibandingkan dengan tekanan diastolik. Seiring bertambahnya usia, elastisitas arteri menurun, sehingga memengaruhi kemampuan arteri untuk mengembang dan berkontraksi (Sukanto et al., 2021). Variabilitas individu dalam respons terhadap terapi juga dapat berkontribusi pada perbedaan efek antara tekanan sistolik dan diastolik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Almasyah et al. (2024), yang melaporkan bahwa terapi genggam jari lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dibandingkan diastolik setelah tiga hari intervensi. Penelitian oleh Fauzia et al. (2024) mengungkapkan bahwa terapi genggam jari sebagai bentuk terapi relaksasi efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik, tetapi tidak memberikan dampak signifikan terhadap tekanan diastolik. Hal ini juga didukung oleh temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kelompok usia

dewasa awal memiliki kemampuan adaptasi terhadap nyeri yang relatif baik, meskipun memiliki sensitivitas nyeri yang lebih tinggi, namun mampu mengelola persepsi dan respons nyeri secara lebih adaptif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Agustin et al. (2019), dengan rata-rata penurunan tekanan sistolik sebesar 10 mmHg dan diastolik 5 mmHg pada responden berusia 45–60 tahun. Secara keseluruhan, berbagai studi ilmiah menunjukkan bahwa terapi genggam jari berkontribusi dalam menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Menurut Agustin et al. (2019), terapi genggam jari efektif dalam mereduksi ketegangan fisik dan emosional. Teknik ini bekerja dengan merangsang titik-titik meridian pada jari, mengirim sinyal ke otak, dan melancarkan aliran energi. Ketika dikombinasikan dengan teknik napas dalam, terapi ini mampu menekan aktivitas saraf simpatis, mengurangi produksi hormon stres, serta menurunkan beban kerja jantung, yang pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah. Terapi genggam jari merupakan salah satu teknik dalam Jin Shin Jyutsu yang sederhana dan mudah diterapkan, karena hanya melibatkan jari serta pernapasan untuk membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Metode ini memungkinkan lansia menjalankan terapi secara mandiri tanpa banyak bantuan (Saras, 2019).

Selain itu, temuan wawancara pada partisipan menunjukkan adanya variasi dalam strategi pengelolaan hipertensi, di mana mayoritas responden memilih pengobatan farmakologis (92%), sementara sebagian kecil mengandalkan pendekatan alami. Penelitian oleh Alifa et al. (2024) mendukung hasil ini dengan menggunakan kuesioner HSMBQ untuk menilai praktik manajemen diri penderita hipertensi, termasuk kepatuhan terhadap pengobatan, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pengelolaan stres. Respons terhadap terapi ini sendiri dapat bervariasi tergantung pada riwayat kesehatan, tingkat stres, serta penggunaan obat hipertensi yang memengaruhi hasil terapi.

Firdaus (2024) menyatakan bahwa hipertensi dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup, terutama manajemen stres. Terapi genggam jari yang dikombinasikan dengan napas dalam merupakan metode sederhana namun efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan memengaruhi sistem saraf simpatis, mengurangi stres, dan meningkatkan oksigenasi darah. Keunggulan terapi ini adalah kemudahan penerapannya secara mandiri, manfaat dalam mengurangi nyeri, serta peningkatan fungsi paru-paru, sehingga menjadi pendekatan holistik dalam manajemen hipertensi.

Terapi ini terbukti efisien dan memiliki beberapa keunggulan, terutama bagi lansia, karena tekniknya yang sederhana dan mudah dilakukan, hanya melibatkan penggunaan jari-jari tangan serta pengaturan napas dalam tanpa memerlukan peralatan khusus atau gerakan

kompleks. Hal ini menjadikannya solusi ideal bagi lansia, terutama mereka yang memiliki keterbatasan mobilitas atau kesulitan dengan prosedur medis yang lebih rumit.

Dengan keunggulan dalam mendorong kemandirian, terapi genggam jari memungkinkan lansia untuk mengelola tekanan darah mereka sendiri tanpa ketergantungan pada bantuan orang lain. Hal ini tidak hanya meningkatkan rasa otonomi, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri mereka dalam menjaga kesehatan. Selain itu, terapi ini juga memiliki aspek ekonomi yang menguntungkan karena menjadi solusi hemat biaya untuk perawatan jangka panjang, yang relevan bagi lansia dengan keterbatasan finansial atau akses kesehatan. Terapi ini aman dan efektif sebagai metode komplementer, terutama jika digunakan bersama terapi anti hipertensi konvensional untuk hasil yang lebih optimal dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Dengan kombinasi kemudahan praktik, peningkatan kemandirian, dan efisiensi biaya, terapi genggam jari muncul sebagai pendekatan yang ideal bagi lansia dalam mengelola tekanan darah secara efektif.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi genggam jari efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi, dengan rata-rata penurunan sebesar 10 mmHg. Namun, terapi ini tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah diastolik. Analisis statistik mengonfirmasi bahwa terapi ini memiliki efek positif pada tekanan sistolik, sehingga dapat digunakan sebagai metode komplementer bersama terapi anti hipertensi konvensional. Meskipun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme kerja serta efek jangka panjang dari terapi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W.R., Rosalina, S., Ardiani, N., & Safitri, W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108–114. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.337>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192-199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Alifa, K., Hajrah, H., & Aryatika, K. (2024). Hubungan Self-management Behaviour terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *MPI (Media Pharmaceutica Indonesiana)*, 6, 36–44. <https://doi.org/10.24123/mpi.v6i1.6488>
- Almasyah, A., Sari, D.N.P & Septimar, Z.M. (2024). Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.59435/gjik.v3i1.957>

- Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar. (2023). Profil Kesehatan Tahun 2023. [Online] Tersedia di: <https://diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-gianyar-2023/>
- Fauzia, F. R., & Susilowati, T. (2024). *Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Petoran Rt 02 Rw 04 Jebres Surakarta*. Indonesian Journal of Public Health, 2(3), 492–503. Retrieved from <https://jurnal.academicenter.org/index.php/IJOH/article/view/451>
- Firdaus, T. N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Effectiveness of Giving Finger Grip Relaxation Therapy on Blood Pressure in Pre-Elderly Hypertension Hypertensive Patients . Jurnal Keperawatan Florence Nightingale, 7(1), 285–291. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.193>
- Kelana, D. K. (2011). Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta: Trans Info Media.
- Saras, T. (2019). Jin Shin Jyutsu Keajaiban Terapi Sentuhan yang Menyembuhkan. Semarang : Tiram Medika