
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM TANGAN TERHADAP NYERI PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI

Oleh;

Frianda Bukoting¹⁾, Hamna Vonny Lasanuddin²⁾, Rosmin Ilham³⁾

- 1) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: Friandabukoting46@gmail.com
2) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: hamnavonnylasanuddin@gmail.com
3) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: rosminilham@umgo.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri kepala pada penderita hipertensi biasanya terjadi karena adanya peningkatan atau tekanan darah tinggi dimana hal itu terjadi karena adanya adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah, Adapun salah satu terapi hipertensi secara nonfarmakologis yaitu dengan teknik relaksasi. Tujuan penelitian ini, Untuk mengetahui Pengaruh Nyeri Hipertensi Pada Lansia Sesudah dan Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Hangdrip (Genggam Tangan) di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

Metode: Desain penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra- eksperimental* dengan pendekatan *one-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh jumlah lansia yang tinggal di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo sebanyak 10 lansia, Pada penelitian ini pemilihan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah terapi relaksasi hangdrip (genggam tangan) Variabel terikat pada penelitian ini adalah nyeri pada lansia hipertensi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi NRS dan data dianalisis dengan uji statistik *paired t-test*.

Hasil: Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pada *pre test* telah didapatkan nilai rata-rata 2.30 dengan standar deviasi 0.483 pada *post test* telah didapatkan nilai rata-rata 1.20 dengan standar deviasi 0.422. Hasil uji statistik *paired t-test* diperoleh *p-value* 0.000 ($<\alpha$ 0.05). **Kesimpulan;** Kesimpulannya yaitu Ada pengaruh tehnik relaksasi hangdrip (genggam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinsi gorontalo.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri, Relaksasi genggam tangan

THE EFFECT OF HAND-GRABBING RELAXATION TECHNIQUE ON PAIN IN ELDERLY PARENTS WITH HYPERTENSION

By;

Frianda Bukoting¹⁾, Hamna Vonny Lasanuddin²⁾, Rosmin Ilham³⁾

- 1) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: Friandabukoting46@gmail.com
- 2) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: hamnavonnylasanuddin@gmail.com
- 3) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: rosminilham@umgo.ac.id

ABSTRACT

Background; Headaches in hypertensive patients usually occur due to an increase or high blood pressure where it occurs due to a blockage in the circulatory system, as for one of the nonpharmacological hypertension therapies, namely with relaxation techniques. The purpose of this study is to determine the effect of hypertensive pain on the elderly after and before the Hangdrip Relaxation Technique (Hand Grip) at the Jannati Elderly Gymnasium, Gorontalo Province.

Method;The design of this study used in this study is pre-experimental with a one-group pre-post test design approach. The population in this study is the entire number of elderly living in Griya Lansia Jannati, Gorontalo Province as many as 10 elderly, In this study, sample selection was carried out by purposive sampling. The independent variable in this study is hangdrip relaxation therapy (hand grip) The bound variable in this study is pain in the elderly with hypertension. Data collection was carried out using NRS observation sheets and data were analyzed by paired t-test statistical test.

Result;The results of the study show that in the pre test, an average score of 2.30 with a standard deviation of 0.483 has been obtained, and in the post test, an average score of 1.20 with a standard deviation of 0.422 has been obtained. The results of the paired t-test statistical test obtained a p-value of 0.000 ($<\alpha$ 0.05).

Conclusion;The conclusion is that there is an effect of the hangdrip relaxation technique (hand grip) on hypertension pain in the elderly in Griya Jannati, Gorontalo Province.

Keyword: Hand Relaxation, Hypertension, Pain

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat. (WHO, 2020). Peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak. Hipertensi dikenal dengan sebagai the silent killer karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala karena penderita tidak sadar bahwa dirinya telah menderita hipertensi.

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Seiring dengan penambahan usia, manusia akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. (Septiani 2023)

Seiring bertambahnya usia, kondisi dan fungsi tubuh juga semakin menurun dan banyak keluhan yang muncul karena tubuh tidak mau bekerja dengan baik. Secara umum, penuaan ditandai dengan perubahan biologis, Psiko, Sosial dan spiritual. Salah satu perubahan fisik ditandai dengan kemunduran biologis, yang dipandang sebagai gejala kemunduran fisik, termasuk perubahan dan konsekuensi

patologis akibat usia tua pada sistem kardiovaskuler. Penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi pada lansia antara lain seperti, jantung coroner, distritmia, penyakit pembuluh darah perifer, dan penyakit hipertensi atau darah tinggi.

Populasi lansia semakin meningkat. Jumlah penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan asia tenggara yang berusia di atas 60 tahun adalah 142 juta jiwa, Pada tahun 2020 jumlah populasi penduduk berusia 65 tahun dan di atasnya sebesar 12,9% dan 12,5% dari total populasi. Kedua angka tersebut berada diatas rata-rata dunia yang berada dititik 8,9%. Pada tahun 2025 jumlah populasi lanjut usia didunia diperkirakan sebesar 1,2 milyar populasi ini diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat sebanyak 3,7 pada tahun 2050 dan diperkirakan akan terus meningkat hingga tiga kali lipat pada tahun 2050. Sedangkan jumlah lansia diseluruh dunia bisa mencapai 1 milyar. Orang dalam 10 tahun mendatang data kependudukan PBB, Indonesia termasuk salah satu Negara asia yang pertumbuhan penduduk lansia cepat. (Who, 2021).

Tingginya angka penyebab hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor resiko diantaranya adalah jenis kelamin, usia. Keturunan, merokok, stress, obesitas, kurang olahraga, mengkonsumsi garam berlebihan dan alcohol. Berbagai upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah

dalam mengatasi hipertensi pada lansia yaitu dibentuknya posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, pemerintah desa dan tokoh masyarakat (Widarti, 2020).

Berdasarkan data yang di dapatkan dari badan pusat statistic (PBS) Provinsi Gorontalo, jumlah meningkat setiap tahun, pada tahun 2020 populasi lansia sekitar 7,30% jiwa, pada tahun 2021 sekitar 7,50% jiwa dan pada tahun 2022 meningkat sekitar 8,80% jiwa lansia dari jumlah keseluruhan populasi yang ada di provinsi gorontalo (BPS, 2022).

Sedangkan di dinas kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan pravelensi hipertensi lansia pada tahun 2020 di dapatkan data jumlah penderita hipertensi 23.684 jiwa, dengan jumlah tertinggi pada Kota Gorontalo 12.263 jiwa, dilanjutkan dengan Kabupaten Gorontalo 4.225 jiwa, Kabupaten Gorontalo Utara 2.808 jiwa, Kabupaten Bone Bolango 2.186 jiwa, Kabupaten Boalemo 1.362 jiwa, dan yang paling terendah Kabupaten Pohuwato 840 jiwa. (Depkes Provinsi Gorontalo 2020).

Berdasarkan survey awal Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo di Panti Griya

Lansia Jannati bulan maret tahun 2024, terdapat 16 lansia dengan usia lebih dari 60-90 tahun. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan 10 lansia dengan hipertensi, dengan keluhan nyeri di tengkuk kepala, semua lansia yang hipertensi mengatakan mengonsumsi obat hipertensi dari puskesmas dan belum menggunakan teknik relaksasi handgrip untuk menurunkan nyeri hipertensi

METODE

Desain penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pra-post test design*. Penelitian ini akan dilaksanakan di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan September tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh jumlah lansia yang tinggal di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo pada bulan Agustus 2024 yaitu sebanyak 10 orang lansia Pada penelitian ini pemilihan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah terapi relaksasi handgrip (genggam tangan) dan Variabel terikat pada penelitian ini adalah nyeri pada lansia hipertensi.

HASIL**Karakteristik Responden****Usia****Tabel I. karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Umur	Frekuensi	Persentase %
50-74	8	80.0
75-84	2	20.0
Total	10	100

Sumber: Data Primer 2024, Referensi

Batas Usia Menurut WHO.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan usia di dapatkan hasil tertinggi dengan usia 50-74 sebanyak 8 responden (80,0%).

Jenis Kelamin**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
Laki-laki	4	40.0
Perempuan	6	60.0
Total	10	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan Jenis kelamin di dapatkan hasil tertinggi yakni perempuan sebanyak 6 responden (60,0%).

Analisis Univariat

Skala nyeri sebelum diberikan tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinsi gorontalo

Tabel 3. Skala Nyeri sebelum diberikan tehnik relaksasi

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase %
Sedang	7	70.0
Berat	3	30.0
Total	10	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan hasil analisis univariat dari 10 responden pada Skala Nyeri pre intervensi didapatkan untuk hasil tertinggi dengan Skala Nyeri Sedang sebanyak 7 responden (70,0%).

Skala nyeri sesudah diberikan tehnik handgrip (genggam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinsi gorontalo.

Tabel 4. Skala Nyeri sesudah diberikan tehnik relaksasi

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase %
Ringan	8	80.0
Sedang	2	20.0
Total	10	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan hasil analisis univariat dari 10 responden pada Skala Nyeri Post intervensi didapatkan untuk hasil tertinggi dengan

Skala Nyeri Ringan sebanyak 8 responden (80,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Pengaruh tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinsi gorontalo

Skala Nyeri	N	Mean	Standar Deviasi	<i>P-Value</i>
Pre test	10	2.30	.483	0,000
Post test	10	1.20	.422	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas didapatkan penurunan nilai rata-rata pre test dan post test sekitar 9 dengan nilai *P-Value* yakni (0,000) < α (0,05) artinya terdapat Pengaruh Tehnik relaksasi Handgrip(genggam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinsi gorontalo.

PEMBAHASAN

Skala nyeri sebelum diberikan tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinssi gorontalo

Berdasarkan hasil analisis univariat dari 1 responden pada Skala Nyeri pre intervensi didapatkan untuk hasil tertinggi Skala Nyeri Sedang sebanyak 7 responden (70,0%), dan hasil terendah dengan Skala Nyeri Berat Sebanyak 3 Responden (30,0%).

Berdasarkan hasil dari peneliti terdapat 7 responden mengalami nyeri sedang dan skala nyeri berat sebanyak 3 responden, rata-rata mengeluh nyeri pada tengkuk kepala belakang yang sering muncul karena responden kebiasaan minum kopi dan masih mengkonsumsi garam. disisi lain rata-rata pasien mengalami nyeri kepala karena faktor umur yang rata-rata sudah lanjut usia.

Nyeri adalah pengalaman pribadi, subjektif, berbeda antara satu orang dengan orang lain dan dapat juga berbeda pada orang yang sama diwaktu berbeda. Nyeri kepala adalah gejala kelainan pada tubuh organik ataupun fungsional. Nyeri kepala merupakan nyeri yang dirasakan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan, dapat menimbulkan emosi dan tidak terjadinya kerusakan pada jaringan sebagai salah satu ciri penyakit. Beberapa nyeri kepala disebabkan oleh stimulus nyeri yang berasal

dari dalam intrakranial maupun ekstrakranial (Ballenger, 2010).

Menurut teori Smeltzer (2015), nyeri kepala pada penderita hipertensi disebabkan karena terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga terjadinya vasokonstriksi. Jika pembuluh darah menyempit maka terjadi peningkatan tekanan vasculer cerebral, dan terjadilah nyeri kepala. Nyeri pada kepala dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ngurah (2020) yang berjudul “Gambaran Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri di Poliklinik Rindam Tabanan” yang mengatakan gejala yang lazim menyertai hipertensi yaitu nyeri kepala akibat terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga mengakibatkan perubahan pembuluh darah dan terjadilah vasokonstriksi. Akibat dari vasokonstriksi akan menimbulkan resistens pembuluh darah ke otak, sehingga terjadilah nyeri pada kepala.

Berdasarkan urian di atas peneliti berpendapat bahwa nyeri hipertensi sering terjadi pada lansia karena bisa salah satu faktor yaitu usia, nyeri ini timbul ketika jaringan sedang dirusak sehingga menyebabkan individu tersebut bereaksi

dengan cara memindahkan stimulus nyeri,. Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh darah perifer. Perubahan arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah akan terganggu, sehingga suplai oksigen akan menurun dan terjadi peningkatan karbondioksida, kemudian terjadi metabolisme anaerob di dalam tubuh mengakibatkan peningkatan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak.

Skala nyeri sebelum diberikan tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinssi gorontalo

Berdasarkan penelitian didapatkan setelah diberikannya intervensi tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) tingkat nyeri dari nyeri berat menjadi sedang sebanyak 2 responden, sedangkan 8 responden mengalami penurunan dari Tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami tingkat nyeri yang signifikan. Hal ini pun dibuktikan dengan dibuktikan dengan tingkat nyeri yang ditunjukkan oleh lansia mulai refleks dan tenang selama penelitian dan sudah tidak mengeluh nyeri.

Terapi isometric handgrip exercise efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat mengurangi rasa nyeri pada kepala akibat meningkatnya tekanan darah, hal ini sesuai dengan penelitian oleh Aprianti dkk (2022) dengan judul “Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Handgrip Exercise untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Mengurangi Nyeri pada Pasien Hipertensi” menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah dan penurunan skala nyeri pada pasien hipertensi, dari pemeriksaan awal didapatkan tekanan darah sistolik 180 mmHg dan skala nyeri 6 (0-10), setelah diberikan intervensi didapatkan hasil pemeriksaan akhir didapatkan hasil tekanan darah

Berdasarkan Teori Gate-Control (Brannon & Feist 2009), menjelaskan bahwa stimulus kulit akan mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Apabila terdapat impuls yang ditransmisikan oleh selaput berdiameter besar karena adanya stimulas kulit, sentuhan, getaran, hangat dan dingin serta sentuhan halus, maka impuls ini akan menghambat impuls dari serabut berdiameter kecil di area subtansia gelatinosa, sehingga tubuh tidak akan merasakan nyeri (Oktarina,2018)

Hal ini didukung oleh penelitian Pinandita (2012) tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap

Penurunan Intensitas Nyeri Pada Paisein Post Operasi Laparatomi Di RS PKU Muhammadiyah Gombang“ yaitu ada perbedaan nilai rata-rata atau mean antarpres dan post dengan perlakuan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada kelompok eksperimen dengan mean sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari sebesar 6,64 dan mean sesudah diberikanteknik relaksasi genggam jari sebesar 4,88.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi bahwa terapi tehnik relaksasi handgrip(genggam tangan dapat menurunkan tekanan darah serta nyeri hipertensi yang di alami oleh pasien tersebut. Dimana dengan latihan menggenggam alat handgrip akan memperbaiki memperbaiki stress oksidatif dan peningkatan fungsi endotel pembuluh resisten.

Pengaruh tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinssi gorontalo.

Hasil uji diketahui bahwa nilai mean atau rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) yaitu 2.30 dan sesudah diberikan tehnik relaksasi hanagdrip (genggam tangan) 1.20 Jumlah subjek dalam penelitian ini atau nilai N yaitu sebanyak 1 responden. Nilai standar deviasi

sebelum diberikan terapi 483 dan sesudah diberikan terapi 422. Sedangkan nilai statistik sig atau pvalue diperoleh $0,000 < 0,05$ yang menandakan bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi handgrip (genggaam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinsi gorontalo.

Hasil uji statistik di atas dapat dilihat perbedaan sebelum di berikan intervensi tingkat nyeri pada 10 responden didapatkan untuk Skala Nyeri Sedang sebanyak 7 responden, dan Skala Nyeri Berat Sebanyak 3 Responden. setelah diberikannya intervensi tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) tingkat nyeri dari nyeri berat menjadi sedang sebanyak 2 responden, sedangkan 8 responden mengalami penurunan dari Tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan.

Potter dan Perry (2009) menyatakan bahwa tehnik relaksasi efektif menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan, dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai macam situasi. Pengaruh relaksasi genggam jari menurut teori disebabkan karena dengan menggenggam jari akan membebaskan energi- energi yang terkunci yang disebut dengan safety energy locks sehingga aliran energi menjadi lancar (Siauta, Embuai, and Tuasikal 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amilya (2021) yang berjudul "Pemberian Isometric Handgrip Exercise terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Mranggen Kabupaten Demak" didapatkan hasil setelah diberikan terapi isometric handgrip exercise terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 10 mmHg, maka disimpulkan bahwa terapi isometric handgrip exercise dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Mranggen Kabupaten Demak. Hal ini sejalan dengan penelitian Choirillaily & Ratnawati (2020) menyatakan bahwa dengan latihan menggenggam alat handgrip dapat menurunkan tekanan darah dengan cara memperbaiki stress oksidatif dan peningkatan fungsi endotel pembuluh resisten, terapi diberikan 5 hari dan didapatkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 5 mmHg.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sri Ramadina (2014) efektifitas tehnik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan dismenore dengan rata-rata intensitas dismenore sebelum dilakukan tehnik relaksasi pada kelompok eksperimen adalah 5,47 dan intensitas dismenore pada kelompok kontrol adalah 5,20. Dan rata-rata intensitas dismenore setelah dilakukan tehnik relaksasi genggam

jari dan nafas dalam pada kelompok eksperimen adalah 1,87 dan intensitas dismenore tanpa diberikan relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada kelompok kontrol adalah 5,07.

Teknik relaksasi *isometric handgrip* ini juga mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Teknik ini membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Teknik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Berbagai metode relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot sehingga didapatkan penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, penurunan respirasi serta penurunan ketegangan otot. Relaksasi ini mudah dipelajari oleh siapa pun agar pola pernafasan teratur dan rileks serta petunjuk cara melepaskan endorfin dalam tubuh atau relaksasi alami dalam tubuh dalam keadaan normal (Siauta et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti menyimpulkan bahwa tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) dan menurunkan insensitas nnyeri dan juga tekanan darah pada penderita dengan hipertensi. Hal ini sebabkan menggenggam handgrip dapata menenangkan fisik dari ketegangan sehingga impuls nyeri yang diberi berkurang.

KESIMPULAN

Tingkat Nyeri sebelum diberikan intervensi tehnik relaksasi (genggam tangan) tingkat nyeri pada 10 responden didapatkan untuk Skala Nyeri Sedang sebanyak 7 responden (70,0%), dan Skala Nyeri Berat Sebanyak 3 Responden (30,0%). Tingkat Nyeri setelah diberikannya intervensi tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) tingkat nyeri dari nyeri berat menjadi sedang sebanyak 2 responden (20,0%), sedangkan 8 responden mengalami penurunan dari Tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan (80,0%). Ada pengaruh tehnik relaksasi handgrip (genggam tangan) terhadap nyeri hipertensi pada lansia di griya jannati provinsi gorontalo dengan nilai Pvalue $0,000 < 0,005$

DAFTAR PUSTASKA

Aprianti, Bika, Rizka Wahyu Utami, Handgrip Exercise, And Manajemen Nyeri. "Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan." : 1–7.

Efendi, Hendra, And Ta Larasati. 2017. "Dukungan Keluarga Dalam Manajemen Penyakit Hipertensi." *Jurnal Majority* 6(1): 34–40.

Ilmu, Fakultas, Kesehatan Universitas,

- Kusuma Husada, Etma Tri Astuti, And Meri Oktariani. 2020. "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman." Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pucangsawit." 2(4).
- Indah, Yulia, Permata Sari, Oky Agung, Aditya Pratama, And Sinta Wijayanti. 2024. "Studi Kasus : Teknik Relaksasi Isometric Handgrip Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Lansia Dengan." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(2): 3676–87.
- Isnaeni, Ana Pertiwi, And Iriantom, Aritonang And Agus. 2012. "Poltekkes Kemenkes Yogyakarta 9." *Jurnal Kesehatan* 6(6): 9–33.
- Pujiyanto, Tri Ismu, And Muhammad Syahrul Basith. 2019. "Hubungan Penerapan Metode Tim Dengan Kinerja Perawat Pelaksana Di Ruang Nakula Rsud K.R.M.T Wongsonegoro Semarang." *Jurnal Smart Keperawatan* 6(2): 134. Doi:10.34310/Jskp.V6i2.282.
- Siauta, Moomina, Selpina Embuai, and Hani Tuasikal. 2020. "Penurunan Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Menggunakan Relaksasi Handgrip." *Borneo Nursing Journal (BNJ)* 2(1): 7–11. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>.
- Rahayu, Mita, And Hermawati Hermawati. 2024. "Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan