

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK
MENURUNKAN NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN *LOW BACK*
PAIN DI GRIYA LANSIA CIPARAY**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ners pada
jenjang Pendidikan Profesi Ners



Disusun oleh:

Nama : Aisyah Mulyanti
NIM : 2411373

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KAMPUS DAERAH SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK
MENURUNKAN NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN *LOW BACK*
PAIN DI GRIYA LANSIA CIPARAY**

Oleh:

Aisyah Mulyanti

2411373

Karya tulis ilmiah akhir ners dibuat untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh
gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners

©NERS

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

KAMPUS SUMEDANG

MEI 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Karya tulis ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian dengan
dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ada izin dari peneliti dan
Universitas Pendidikan Indonesia.

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah disusun oleh Aisyah Mulyanti dengan NIM 2411373, dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia dengan *Low Back Pain* di Griya Lansia Ciparay”, telah dipertahankan di depan dewan penguji Program Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang pada tanggal 26 Mei 2025.

Ketua Penguji,

Penguji Anggota,



Delli Yuliana Rahmat M. Kep., Ners.

NIPT. 1920200119840715201



Dewi Dolifah, M. Kep., Ners.

NIP. 197501202000032001

Mengetahui,

Kaprodi Profesi Ners,



Reni Nuryani, M. Kep., Ners., Sp. Kep. J.

NIP. 198012102008012008

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok rentan yang sering mengalami gangguan muskuloskeletal, termasuk *low back pain* (nyeri punggung bawah) yang berdampak negatif terhadap mobilitas dan kualitas hidup. Pendekatan nonfarmakologis diperlukan untuk mengatasi nyeri kronis tanpa risiko efek samping obat. Salah satu teknik yang mulai dikembangkan adalah terapi relaksasi genggam jari yang bekerja dengan menstimulasi titik-titik energi pada jari tangan untuk meredakan ketegangan dan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi genggam jari dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia dengan *low back pain*. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian adalah satu orang lansia di Griya Lansia Ciparay yang mengalami nyeri punggung bawah kronis. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi selama lima hari berturut-turut. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 2 setelah penerapan terapi relaksasi genggam jari secara rutin. Klien juga menunjukkan peningkatan mobilitas, kualitas tidur, dan nafsu makan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *low back pain*, serta dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup secara menyeluruh. Terapi ini direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan komplementer yang aman dan mudah diaplikasikan.

Kata Kunci: lansia, low back pain, nyeri sendi, terapi relaksasi genggam jari

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable group who often experience musculoskeletal disorders, including lower back pain (lower back pain) which has a negative impact on mobility and quality of life. A non-pharmacological approach is needed to overcome chronic pain without the risk of drug side effects. One technique that is starting to be developed is finger grip relaxation therapy, which works by stimulating energy points on the fingers to relieve tension and pain. This study aims to determine the effectiveness of applying finger grip relaxation therapy in reducing the intensity of joint pain in the elderly with lower back pain. The method used is a descriptive case study with a housing approach. The subject of the study was one elderly person at Griya Lansia Ciparay who experienced chronic lower back pain. Data were collected through interviews, observations, and pain measurements using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention for five consecutive days. The results showed that there was a decrease in the pain scale from 4 to 2 after routine finger grip relaxation therapy standards. The client also showed increased mobility, sleep quality, and appetite. The conclusion of this study is that finger grip relaxation therapy is effective in reducing joint pain in elderly with low back pain, and can improve overall comfort and quality of life. This therapy is recommended as part of a safe and easy-to-apply complementary protection intervention.

Keywords: elderly, low back pain, joint pain, finger grip relaxation therapy

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN TEORITIS	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Asuhan Keperawatan Lansia dengan Penyakit <i>Low back pain</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Terapi Relaksasi Genggam Jari	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penulisan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
----------------------------------	-------------------------------------

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. SOP Terapi Relaksasi Genggam jari .**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2. Dokumentasi Asuhan Keperawatan Geonrik pada Ny.A dengan Low Back Pain di Griya Lansia Ciparay**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3. Surat Keterangan Uji Etik dan Lembar Inform Consent **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4. Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5. Lembar Bimbingan**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6. Hasil Uji Turnitin**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7. Draft Manuskrip**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8. Ska Pengukuran Nyeri Numeric Rating Scale. **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR SINGKATAN

KIAN	: Karya Ilmiah Akhir Ners
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
IDB	: <i>Inventaris Depresi Beck</i>
MMSE	: <i>Mini Mental State Examination</i>
SPMSQ	: <i>Short Portable Mental Status Questionnaire</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
MRI	: <i>Magnetic Resonance Imaging</i>
CT	: <i>Computed Tomography</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S. W. (2021). *Karya Ilmiah Akhir: Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn.J dengan Diagnosis Medis Low Back Pain di Dsn. Bendungan Kecamatan Lakarsantri Surabaya*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Arianti, E., & Wijayanti, T. (2023). Validitas dan reliabilitas Numeric Rating Scale (NRS) sebagai alat ukur nyeri pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 45–52.
- Ayed, A., Elsayed, S. H., Soliman, H. H., & Abu-Snieneh, H. M. (2023). Effect of hand pressure therapy on postoperative pain and anxiety among elderly patients undergoing lumbar surgery: A randomized controlled trial. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 203–211.
- Cahya, A. R., Setyawan, H., & Pradana, B. (2020). *Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah pada Lansia: Konsep dan Pendekatan Terapi*. Pustaka Medis.
- Ekawati, R., Fajriani, R. S., & Yuliasari, F. (2022). *SOP Terapi Relaksasi Genggam Jari*.
- Febriyanti, F. (2024). Efektivitas terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di panti jompo. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 24–31.
- Fitriyani, F. (2020). Efektivitas terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di panti jompo. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 24–31. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/11443>
- Hakim, P. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari terhadap Skala Nyeri Pasien. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 22. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/434/269>
- Hidayat, R., Suryani, I., & Arbi, R. (2023). Terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia. *International Health Science Journal*, 2(1), 45–53. <https://ojsjournal.unt.ac.id/index.php/ihsj/article/download/38/37>
- Huryah, N., & Tasya, A. (2022). Manifestasi klinis low back pain: Kajian keperawatan gerontik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Terapan*, 4(2), 87–94.
- Indrawati, N., & Arham, M. (2020). Efektivitas terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pascaoperasi fraktur pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 89–96.
- Johns Hopkins Medicine. (2024). *Low Back Pain*.

- Kemenkes RI. (2021). *Nyeri Punggung Bawah. Ayo Sehat*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniasih, N., Pratiwi, R., & Santosa, H. (2022). Efektivitas penggunaan skala Numeric Rating Scale dalam pengukuran nyeri pada pelayanan keperawatan lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 10(2), 88–95.
- Lee, J., Kim, H., & Park, S. (2024). Effects of hand-press pellet on pain and daily life of elders with chronic lower back pain: Randomized controlled trial. *Journal of Integrative Medicine*, 22(3), 210–217. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11067148/>
- Manchikanti, L., Singh, V., Falco, F. J. E., Benyamin, R. M., & Hirsch, J. A. (2020). Epidemiology of low back pain in adults. *Pain Physician*, 23(4), E389–E424.
- Muthmainnah, M., & Salas, S. (2022). Analisis tingkat pengetahuan lansia terhadap low back pain di Indonesia. *Muara Jurnal Geriatri*, 5(2), 45–52.
- Mutia, R. (2025). *Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gangguan Muskuloskeletal*. Mitra Ilmu Medika.
- Olivia, E. A. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari untuk Mengurangi Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendiktomy*. Universitas Islam Sultan Agung.
- "Ozsoy, G., & İlçin, N. (2021). The impact of non-specific low back pain on postural control, balance, fall, mobility and physical activity in elderly individuals: A comparative study. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(1), 67–73. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tjpr/issue/62319/716260>
- Park, S. H., & Lee, J. H. (2024). Effects of hand pressure with seed application on chronic low back pain among older adults: A quasi-experimental study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24, Article 34.
- Permatasari, R., Susumaningrum, L. A., Kurdi, F., & Basri, A. A. (2023). Progressive muscle relaxation therapy in hypertensive elderly with acute pain. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 3(3), 326–339. <https://ebsina.or.id/journals/index.php/jkki/article/view/79>
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik: Vol. Cetakan III (Revisi)* (1st ed.).

PPNI.

- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Putri, A. P., & Lestari, D. (2021). Pentingnya SOP dalam menjamin validitas intervensi keperawatan: Studi kasus pada terapi nonfarmakologis. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 9(2), 112–118.
- Putri, I. A. (2023). Hubungan depresi dengan risiko defisit nutrisi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Repositori UIN Alauddin Makassar*. https://repositori.uin-alauddin.ac.id/24986/1/INDRIYANTI%20ARIMURTI%20PUTRI_70900121014.pdf
- Rahayu, S. P., Putri, G. Y. A., Ferdiana, I. N., Syafriansyah, F. E., Rohmah, S. N., Susumaningrum, L. A., & Kurdi, F. (2022). The effectiveness of progressive muscle relaxation on reducing joint pain in the elderly at Jember Nursing Home. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 2(1), 70–77. <https://ebsina.or.id/journals/index.php/jkki/article/view/1>
- Rahmah, A. (2021). Efektivitas terapi relaksasi terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan nyeri kronis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 47–53.
- Ramadhani, A. (2020). Pengaruh kombinasi relaksasi genggam jari dan napas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 5(1), 25–32.
- Riningrum, D. (2016). *Konsep Dasar Nyeri dan Manajemen Nyeri Kronik*. Nuha Medika.
- Sakti, R. (2025). *Ilmu Keperawatan Gerontik: Konsep Dasar dan Praktik Klinis*. Mitra Cendekia Press.
- Sari, M. D., Nugraheni, A., & Lestari, N. (2023). Penerapan standar operasional prosedur terapi genggam jari dalam intervensi nyeri kronis pada lansia. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 5(1), 55–62.
- Sari, N. A., Nurhayati, N., & Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh terapi genggam jari terhadap penurunan kecemasan dan nyeri pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 55–62.
- Setiati, S., & Alwi, I. (2020). *Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Balai Penerbit FKUI.

- Stoltzfus, J. C., Collins, M. A., & Smith, D. L. (2020). Nonpharmacological interventions for chronic pain in older adults: A systematic review. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 43(1), 2–14.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (26th ed.). Alfabeta.
- Toto, D., & Nababan, T. (2023). Efektivitas terapi relaksasi dalam penurunan nyeri kronis pada lansia. *Jurnal Profesional Medika*, 11(2), 88–95. <https://journal.stmiki.ac.id/index.php/jpni/article/view/923>
- Wong, A. Y. L., Karppinen, J., Samartzis, D., & Cheung, K. M. C. (2024). Global burden of low back pain and its attributable risk factors from 1990 to 2020: A systematic analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1480779.
- World Health Organization. (2021). *Ageing and Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2023). *WHO releases guidelines on chronic low back pain*.
- Wulandari, R. (2021). *Pengaruh Latihan Rentang Gerak (ROM) Terhadap Kemampuan Mobilisasi Pada Lansia*. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/21984>
- Yuliana, R., Prameswari, D., & Lestari, S. (2023). Terapi genggam jari sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pada lansia. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 5(1), 33–40.
- Yusuf, M. (2021). Pengaruh latihan ROM terhadap kekuatan otot pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik. *Repositori UIN Alauddin*. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19555/>
- Zainuddin, M. (2022). *Keperawatan Gerontik: Pendekatan Holistik dalam Asuhan Lansia*. Pustaka Cendekia Press.
- Zamzami, A., & Yuniarti, W. (2022). Pengaruh teknik genggam jari terhadap stimulasi saraf parasimpatik dan nyeri muskuloskeletal. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 4(1), 33–40.