



Lampiran 1. Asuhan Keperawatan Keluarga

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY. T  
DENGAN HIPERTENSI DI RT 03 RW 09 DUSUN JAKATAWA  
DESA BULAKSARI KECAMATAN BANTARSARI**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP  
TAHUN 2025**

## Lampiran 2. SOP Prosedur Terapi Relaksasi Genggam Jari

## SOP Prosedur Terapi Relaksasi Genggam Jari

Pengertian	Teknik terapi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional (Sofiyah et al., 2016). Teknik Relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat menurunkan denyut jantung, penurunan respirasi dan ketegangan otot, sehingga ketika tubuh rileks dapat mencegah peningkatan tekanan (Yuliasuti, 2015).
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam</li> <li>2. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh</li> <li>3. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi</li> <li>4. Melancarkan aliran dalam darah</li> <li>5. Menurunkan tekanan darah</li> </ol>
Indikasi	Semua klien yang mengalami peningkatan tekanan darah akibat terancam, merasa panik, dan khawatir dan juga pasien yang mengalami nyeri post op
Mekanisme Terapi	Terapi genggam jari menghasilkan impuls yang di kirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Serabut saraf nonnesiseptor mengakibatkan “gerbang” tertutup sehingga stimulus pada kortek serebi dihambat atau dikurangi akibat counter stimulasi terapi dengan menggenggam jari. Sehingga membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Ketika tubuh dalam keadaan terapi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini berfungsi dalam menurunkan tekanan darah (Sofiyah et al., 2016). Terapi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan

---

	emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks.
Prosedur	Waktu yang di butuhkan untuk teknik relaksasi genggam
Pelaksanaan	<p>jari yaitu selama 30 menit. Pasien di minta untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari antara tangan kanan 15 menit dan bergantian tangan kiri 15 menit setiap genggaman jari satu ke yang lainnya pergantian 3 menit lalu setelah itu dilanjut jari yang lainnya. Pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Persiapkan pasien dalam posisi yang nyaman</li><li>2. Siapkan lingkungan yang tenang</li><li>3. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan</li><li>4. Perawat meminta pasien untuk merilekskan pikiran kemudian motivasi pasien dan perawat mencatatnya sehingga catatan tersebut dapat digunakan</li><li>5. Jelaskan rasional dan keuntungan dari teknik relaksasi genggam jari</li><li>6. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi, bantu pasien keposisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang</li><li>7. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata</li><li>8. Peganglah jari dimulai dari ibu jari selama 3 menit, Genggam ibu jari tangan dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa khawatir yang berlebihan, genggam jari telunjuk dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa takut berlebihan, gengggam jari tengah dengan telapak tangan</li></ol>

---

sebelahnya apabila merasa marah berlebihan, genggam jari manis dengan telapak sebelahnya apabila merasa sedih berlebihan dan genggam jari kelingking dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa stress berlebihan.

9. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lembut
10. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur
11. Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, dan berpikirlah untuk mendapatkan kesembuhan
12. Minta pasien untuk menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran
13. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari
14. Dokumentasi respon pasien



Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah selesai, tanyakan bagaimana respon pasien terhadap terapi relaksasi genggam jari yang dirasakan</li> <li>2. Rapikan pasien dan tempat kembali</li> </ol>
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel 2. 1 *Finger Hold Relaxation* (Sofiyah et al., 2016)