



PENERAPAN RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KELUARGA TN. S

Pramesti Regita Rakhmasari*, Madyo Maryoto

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*pramestiregitarakhmasari@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit yang disebabkan oleh tekanan darah di atas normal secara terus-menerus, tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg setelah dua pengukuran terpisah. Terapi genggam jari adalah bagian dari teknik Jin Shin Jyutsu, yang sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja karena melibatkan jari dan pernapasan. Tujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada Ny.S di Desa Prigi Padamara. Terapi non-farmakologi hipertensi dengan genggam jari dan nafas dalam dilakukan pada lansia dengan metode penelitian pre-experimental dengan single group pretest-posttest design. Ini adalah penelitian yang dilakukan sedemikian rupa sehingga variabel diamati terlebih dahulu sebelum perlakuan (pre-test) dan diukur kembali setelah perlakuan (post-test). Pengolahan data dilakukan dengan cara analisa deskriptif. Tekanan darah pada Ny.S penderita hipertensi di Desa Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga selama 3 hari berturut turut terdapat kesimpulan yaitu terdapat perbedaan perkembangan tekanan darah sebelum penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S terjadi rata rata penurunan tekanan darah sistolik selama tiga hari sebesar 5 mmHg dan diastolic sebesar 6,67 mmHg. Terapi genggam jari dan tarik nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; lansia; relaksasi genggam jari; relaksasi nafas dalam

APPLICATION OF FINGER-HOLD RELAXATION AND DEEP BREATHING TO LOWER BLOOD PRESSURE IN TN. S FAMILIES

ABSTRACT

Hypertension is a disease caused by blood pressure above normal continuously, systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg after two separate measurements. Finger grip therapy is part of the Jin Shin Jyutsu technique, which is simple and easy to do by anyone because it involves fingers and breathing. Objective to determine the difference in blood pressure before and after the application of finger grip relaxation and deep breathing to lower blood pressure in Mrs. S in Prigi Padamara Village. Non-pharmacological therapy for hypertension with finger grip and deep breathing was carried out on the elderly using a pre-experimental research method with a single group pretest-posttest design. This is a study conducted in such a way that the variables are observed first before treatment (pre-test) and re-measured after treatment (post-test). Data processing was carried out using descriptive analysis. Blood pressure in Mrs. S, a hypertension patient in Prigi Village, Padamara District, Purbalingga Regency for 3 consecutive days, there was a conclusion that there was a difference in blood pressure development before the application of finger-holding and deep breathing relaxation therapy in Mrs. S, there was an average decrease in systolic blood pressure for three days of 5 mmHg and diastolic of 6.67 mmHg. Finger-holding and deep breathing therapy can reduce high blood pressure in elderly people with hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit akibat dampak peningkatan tekanan darah di atas normal secara terus menerus. Pada saat hipertensi, tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dua pengukuran terpisah (Marhabatsar, 2021). Prevalensi menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% populasi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita (Badan Pusat Statistik, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 13,2% pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 20,1%, kelompok umur 35-44 tahun 31,6% usia 45-54 tahun 45,3%, usia 55-64 tahun 55,2% untuk usia 65-74 tahun 63,2% sedangkan lebih dari 75 tahun adalah 69,5%, dengan prevalensi yang tinggi tersebut hipertensi yang tidak disadari jumlahnya bisa lebih tinggi lagi (Kemenkes RI, 2019). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 memaparkan bahwa hipertensi menempati urutan pertama pada proporsi PTM (Penyakit Tidak Menular) dengan presentase sebesar 64,83% dari 1.593.931 kasus yang dilaporkan (Kemenkes, 2019). Sesuai data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019, hipertensi menduduki rasio terbanyak yaitu sebesar 686% dari semua angka kejadian penyakit ini. Diperkirakan terdapat 1.668 kasus hipertensi di Kabupaten Purbalingga berdasarkan data Riskesdas Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Hipertensi merupakan kondisi paling umum yang terlihat pada tingkat perawatan primer dan dapat memicu terjadinya infark miokardium, stroke, gagal ginjal, dan kematian jika tidak dideteksi secara dini dan dirawat secara tepat, penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah penderita yang akan mengurangi beban penyakit penderita. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darah yang cenderung tinggi (Sugiyanto & Husain, 2022).

Akibat yang di timbulkan apabila hipertensi tidak terkontrol akan mengalami penyakit stroke, jantung koroner, gagal ginjal dan kebutaan. Penatalaksanaan untuk penderita hipertensi adalah dengan farmakologi dan non farmakologi (Handayani, 2020). Terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat betaadrenogenik atau *beta-blocker*, *vasodilator*, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah *angiotensin*. Mengonsumsi obat antihipertensi dalam jangka yang lama dapat menyebabkan terjadinya *Drug Related Problems*. Adapun, pengobatan dalam jangka yang lama dapat menimbulkan efek samping obat yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada beberapa organ tertentu (Ulfa Azhar dkk., 2019)

Berdasarkan jurnal tentang terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi membuktikan bahwa 100% terapi non farmakologi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik non farmakologi yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu salah satunya terapi relaksasi genggam jari, yang mana terapi ini efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut (Irfan dkk., 2022) menyatakan bahwa tekanan darah tinggi dapat diturunkan melalui perubahan gaya hidup diantaranya manajemen stress. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan

menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi relaksasi genggam jari dapat dilakukan karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stress yang akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Relaksasi nafas dalam selain untuk menurunkan intensitas nyeri, terapi ini dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah (Agustin dkk., 2019). Salah satu penelitian membahas bahwa menggenggam jari diiringi dengan relaksasi nafas dalam mampu mereduksi ketegangan fisik dan psikologis. Hal ini disebabkan karena kegiatan menggenggam jari akan memengaruhi titik energi pada meridian jari tangan. Rangsangan ini memberikan gelombang yang langsung menuju ke otak, sehingga akan diproses ke menuju organ yang memiliki masalah (Agustin dkk., 2019). Penelitian serupa juga mengungkapkan bahwa tindakan ini mampu berpengaruh pada tekanan darah lansia hipertensi secara signifikan. Intervensi ini mampu menghasilkan implus yang dikirim melalui saraf-saraf aferen non nosiseptor yang mengakibatkan pintu gerbang di talamus tertutup sehingga terjadi keterlambatan stimulus yang menuju korteks serebri. Kondisi ini akan menimbulkan efek relaksasi (Surahmawati dkk., 2021). Jadi, dapat disimpulkan kedua intervensi ini relevan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah lansia hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 19 Oktober 2024 pada Keluarga Tn.S di Desa Prigi Padamara dengan kasus Hipertensi mendapatkan hasil bahwa istri klien yaitu Ny.S memiliki tekanan darah 182/100 mmHg pada saat penulis melakukan pemeriksaan. Klien mengatakan bahwa sudah sepuluh tahun dirinya memiliki tekanan darah tinggi sejak melakukan kb steril. Pada saat observasi dan wawancara klien tidak mengetahui bahwa teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan melakukan untuk melakukan penerapan relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S di Desa Prigi Padamara sebagai upaya terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

METODE

Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah praktik keperawatan yang terkait dengan pasien Hipertensi dengan masalah utama keperawatan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif. Pendekatan praktik keperawatan yang digunakan termasuk teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Peneliti mengevaluasi praktik keperawatan pada pasien dengan Hipertensi selama tiga hari yaitu pada tanggal 23-25 Oktober 2024 yang mengalami masalah utama keperawatan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif untuk memberikan edukasi terkait dengan Terapi relaksasi Genggam jari dan Napas Dalam untuk membantu menurunkan tekanan darah. Responden penelitian ini adalah satu orang Ny.S lansia dengan hipertensi di Desa Prigi Padamara. Tahap pelaksanaan dari kegiatan ini yaitu kunjungan rumah, bimbingan kegiatan, serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan terapi.

Pengumpulan data ini meliputi wawancara diantaranya dari pasien dan keluarganya termasuk identitas pasien, riwayat medis saat ini dan sebelumnya, Riwayat penyakit yang diderita keluarga dan informasi lainnya. Untuk melengkapi data wawancara mendalam penulis membutuhkan beberapa sarana seperti kamera sebagai dokumen, buku catatan sebagai pendokumentasian semua percakapan dengan sumber data dan lembar observasi yang endokumentasikan hasil tindakan responden yang diwawancarai. Studi ini merawat pasien dengan masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif terkait kurangnya pengetahuan pasien dengan Teknik relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan dengan cara kunjungan rumah selama tiga hari yaitu pada tanggal 23-15 Oktober di Rumah Ny.S di Desa Prigi Padamara, langkah pertama yang dilakukan penulis yaitu mengukur tekanan darah sebelum

dilakukan terapi, langkah kedua melakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 15 menit, dan langkah yang ketiga melakukan pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dilakukan Penerapan terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam
Tabel 1.

Tekanan Darah Sebelum Diberikan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam	
Tanggal	Tekanan Darah
23 Oktober 2024	155/90 mmHg
24 Oktober 2024	145/90 mmHg
25 Oktober 2024	140/85 mmHg

Berdasarkan tabel 1 tekanan darah pada responden sebelum diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S hari pertama 155/ 90 mmHg. Hari kedua, 145/90 mmHg, dan hari ketiga 140/85 mmHg. Tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1.

Hasil Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam
Tabel 2.

Tenan Darah Sesudah Diberikan terpi Genggam Jari dan Nafas Dalam	
Tanggal	Tekanan Darah
23 Oktober 2024	150/85 mmHg
24 Oktober 2024	140/80 mmHg
25 Oktober 2024	135/80 mmHg

Berdasarkan table 2 setelah dilakukann penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada ny.S selama tiga hari berturut-turut dengan waktu 30 menit tekana darah hari pertama pada Ny.S 150/85 mmHg, tekanan tersebut masih termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1. Hari kedua setelah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah mengalami penurunan menjadi 140/80 mmHg, tekanan darah termasuk dalam kategori prahipertensi. Pada hari ketiga setelah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah kembali mengalami penurunan yaitu 135/80 mmHg, teknan darah tersebut masuk dalam kategori prahipertensi.

Perkembangan Tekanan darah Pada responden hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

Tabel 3.

Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam		
Tanggal	Sebelum	Sesudah
23 Oktober 2024	155/90 mmHg	150/85 mmHg
24 Oktober 2024	145/90 mmHg	140/80 mmHg
25 Oktober 2024	140/85 mmHg	135/80 mmHg

Berdasarkan tabel 3, penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam dilakukan selama 3 hari berturut turut yang dilaksanakan di Rumah Ny. S di Desa prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga pada tanggal 23-25 Oktober 2024. Setelah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam, Pada hari pertama tekanan darah Ny.S 155/ 90 mmHg setelah dilakukan penerrapan relaksasi gengam jari dan nafas dala selam atiga hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 135/80 mmHg.

Hasil yang diperoleh dari penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam dilakukan selama tiga hari berturut turut yang dilaksanakan di rumah Ny.S di Desa Prigi Kecamatan Padamara

Kabupaten Purbalingga tanggal 23-25 Oktober 2024. Setelah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Pada hari pertama tekanan darah Ny.S 155/ 90 mmHg setelah dilakukan penerrapan relaksasi gengam jari dan nafas dala selam atiga hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 135/80 mmHg.

Menurut Rima Agustin dkk (2019) menyatakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Hal ini karena genggam jari tangan memanaskan keluar masuknya energi meridian jari, yang dapat menurunkan kerja saraf simpatis bila disertai dengan nafas dalam. Titik-titik meridian tangan secara spontan merangsang otak dalam bentuk gelombang radio. Gelombang ini diterima oleh otak dan dengan cepat ditransmisikan ke saraf organ yang terkena, memperlancar jalur energi. Jalur energi yang halus melemaskan dan menenangkan otot dan tubuh. Situasi ini mengurangi produksi hormon epinefrin dan norepinefrin. Penurunan produksi hormon ini membuat jantung lebih sulit untuk memompa darah dan menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Fadhillah (2022) menyatakan sesuai dengan jurnal yaitu Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kecamatan Mojolaban Sukoharjo didapatkan hasil sebelum diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik 145-155 mmHg dan diastolik 80-100 mmHg. Sesudah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada penderita hipertensi di sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik turun menjadi stadium I yaitu 130-135 dan diastolik 80-85 mmHg. Ada perbedaan yang terjadi atau ada pengaruh pemberian terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kecamatan Mojolaban Sukoharjo.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dideskripsikan bahwa terapi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan teknan darah pada penderita hipertensi. Setelah dilakukan penerapan diatas pada hari pertama Ny.S terjadi penurunan tekana sistolik sebesar 5 mmHg dan diastolic sebesar 5 mmHg. Pada hari kedua Ny.S terjadi penurunan tekanan sitolik sebesar 5 mmHg dan diastolic sebesar 10 mmHg. Pada hari ketiga terjadi penurunan tekanan sistolik sebesar 5 mmHg dan diastolic sebesar 5 mmHg. Aktifitas fisik akan memperkuat kerja otot, memperlancar aliran darah dan mempermudah jantung memompa darah. sehingga akan menyebabkan turunnya tekanan diastolik sedangkan pada tekanan sistolik dapat menurun karena adanya pemberian terapi genggam jari dan nafas dalam secara teratur yag dilakukan selama 3 hari berturut-turut di pagi dan sore hari. Hasil ini didukung oleh penelitian (Rima Agustin dkk, 2019) bahwa penyebab tekanan darah diastolik naik atau tinggi adalah kegemukan, diet yang buruk, konsumsi rokok. kopi, alkohol, obat-obatan, gaya hidup, faktor usia dan stress.

Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi genggam jari dan nafas dalam, Perawatan relaksasi genggam jari menciptakan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen nonnosioseptif. Serabut saraf non-nosioseptif menyebabkan "gerbang" menutup untuk menghambat atau mengurangi rangsangan nyeri. Jenis relaksasi genggam jari ini sangat mudah dilakukan oleh siapa saja, yang berkaitan dengan jari tangan dan aliran energi dalam tubuh kita ketika individu mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, suatu respon relaksasi (Surahmawati & Novitayanti, 2021)

Menggenggam jari-jari Anda saat menarik napas dalam-dalam dapat mengurangi atau bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosional. Teknik relaksasi genggam jari ini selanjutnya

akan dapat meningkatkan titik masuk dan keluar energi pada meridian (jalur energi dalam tubuh) pada jari-jari untuk kemudian memberikan efek stimulasi. spontan pada saat menggenggam, kemudian stimulus mengalir ke otak, kemudian diteruskan ke saraf organ yang terganggu, sehingga sumbatan pada jalur energi akan dihaluskan (Astutik et al., 2019)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada Ny.S penderita hipertensi di Desa Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga selama 3 hari berturut turut terdapat kesimpulan yaitu terdapat perbedaan perkembangan tekanan darah sebelum penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S terjadi rata rata penurunan tekanan darah sistolik selama tiga hari sebesar 5 mmHg dan diastolic sebesar 6,67 mmHg. Responden dapat menerapkan terapi genggam jari dan nafas dalam sebagai salah satu penanganan untuk menhontrol tekana darah, sehingga apabila dirasakan keluhan pusing dan tekanan darah meningkat dapat mengatasi secara mandiri dengan melakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, D., Indarwati, R., & M.Has, E. M. (2019). Loneliness and Psychological Well-being of Elderly in Community. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12731>
- Biologi, J., Sains dan Teknologi, F., Alauddin Makassar, U., Syaidah Marhabatsar, N., Aisyah Sijid, S., & Islam Negeri Alauddin Makassar Jl Sultan Alauddin No, U. (n.d.). *Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular*. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Kesehatan Lentera, J., Refialdinata, J., Gutri, L., & Sumatera Barat, A. (2022). *Tingkat Stress dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. 5(1).
- Nur Fadhillah, G., & Kunci, K. (n.d.). *Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing Asjn Aisyiyah Surakarta Journal OF NURSING Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi ARTIKEL INFO ABSTRAK*. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>
- Rima Agustin, W., Rosalina, S., Devi Ardiani, N., Safi tri, W., & Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta, P. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada-Januari*.
- Saputri, S., & Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat, F. (2022). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Puttada Kec. Sendana Kab. Majene. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 6(2), 163–171. <https://doi.org/10.58554/jkm>
- Surahmawati, Y., Novitayanti, E., Sarjana, M., Stikes, K., Husada Karanganyar, M., Stikes, D., & Karanganyar, M. H. (n.d.). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia* (Vol. 2, Issue 1). Online.
- Ulfa Azhar, M., Islam Negeri Aluddin Makassar, U., & Penulis, K. (2019). The Indonesian Journal of Health Promotion Open Access Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review Non Pharmacological Therapy in Blood Pressure Control in Hypertensive Patients: Systematic Review. *MPPKI*, 2(3). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>