



IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Apriyanti Husain¹, Magdalena Limbong², Nurhayati³, Yantimala Mahmud⁴

Program Studi DIII Keperawatan, STIK, Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Submitted: 2023-12-11

Revised: 2023-12-12

Accepted: 2023-12-17

Keywords:

Finger Grip Therapy;
Breathing; Hypertension

Kata Kunci:

Terapi Genggam Jari; Nafas
Dalam; Hipertensi

This is an open access article
under the **CC BY-SA** license:



ABSTRACT

Backgroun: Hypertension is a condition in which systolic blood pressure increases by more than 140 mmHg and diastolic blood pressure by more than 90 mmHg after two separate measurements. **Objective:** To determine the implementation of finger grip relaxation therapy and deep breath against lowering blood pressure in hypertensive patients. **Method:** Descriptive approach of a case study conducted on two people with hypertension who will be given relaxation therapy clutching fingers and deep breathing for 1x / day with a duration of 5 minutes. **Results:** Based on the results of blood pressure measurements in two samples, showing patient I on the first day, pretest blood pressure is 176/100 mmHg and postes is 170/97 mmHg, while patient II, pretest blood pressure is 160/70 mmHg and postes is 160/85 mmHg. Then on days two and three, both patients experienced a decrease in blood pressure from 155/85 mmHg to 130/80 mmHg. **Conclusion:** The application of finger grip relaxation therapy and deep breathing carried out for 3 days with a duration of 5 minutes is proven to reduce blood pressure in hypertensive patients.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dua pengukuran terpisah. **Tujuan:** Untuk mengetahui implementasi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** Pendekatan deskriptif studi kasus yang dilakukan pada dua orang penderita Hipertensi yang akan diberikan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 1x/hari dengan durasi 5 menit. **Hasil:** Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada dua sampel, menunjukan pasienn I pada hari pertama, tekanan darah pretest adalah 176/100 mmHg dan postes adalah 170/97 mmHg, sedangkan pasien II, tekanan darah pretes adalah 160/70 mmHg dan postes adalah 160/85 mmHg. Pada hari ke dua dan ke tiga kedua pasien mengalami penurunan tekanan darah dari 155/85 mmHg menjadi 130/80 mmHg. **Kesimpulan:** Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari dengan durasi 5 menit terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

✉ Corresponding Author:

Apriyanti Husain
Program Studi DIII Keperawatan, STIK, Makassar, Indonesia
Telp. +62 822-5916-8023
Email: apriyantihusain04@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah menjadi terlalu tinggi dan dapat membuat penderita sakit atau bahkan menyebabkan kematian (Morika & Sari, 2019). Hipertensi terjadi jika angka atas menunjukkan lebih tinggi dari 140 mmHg dan angka bawah lebih tinggi dari 90 mmHg, bila kita mengukurnya dua kali (Fadhilah & Maryatun, 2022). Hipertensi merupakan penyakit yang gejalanya sangat bervariasi pada setiap orang, seperti migren, mata berkunang-kunang, sakit tenggorokan, detak jantung cepat, kelelahan, pandangan kabur, telinga berdenging dan mimisan (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Namun, tekanan darah tinggi sering disebut “*the silent killer*” yaitu bisa mengakibatkan kematian tanpa memberikan tanda atau gejala apapun (Oktarosada & Pangestu, 2020). Penyakit hipertensi ini ditemukan disemua negara dan semua kelompok umur dengan prevalensi yang tinggi. Prevalensi kejadian darah tinggi sejumlah besar berada pada negara berkembang seperti di negara Indonesia (Jabani et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), terdapat 17 juta jiwa yang meninggal secara tragis setiap tahunnya dalam skala global. Hebatnya, pada tahun 2008 terdapat 40% individu berusia 25 tahun ke atas yang secara klinis didiagnosis menderita hipertensi, penderitaan ini telah meningkat secara eksponensial, dengan jumlah orang yang berjuang melawan penyakit ini naik dari hanya 600 juta ditahun 1980 menjadi 1 miliar pada tahun 2008 (Balgis & Sumardiyono, 2019). Di Indonesia, presentase ini terus melonjak dari 25.8% pada tahun 2013 menjadi 34.1% pada tahun 2018 (N. Khotimah & Rasdiyanah, 2022). Di Provinsi Sulawesi Selatan, terdapat prevalensi hipertensi yang cukup besar, yaitu sebanyak 21.142 kasus. Angka ini mencapai sekitar 7,2% jika hanya mempertimbangkan diagnosis yang dilakukan oleh profesional medis dan meningkat menjadi 7,8% jika kasus yang diidentifikasi dimasukkan melalui diagnosis dokter atau penggunaan obat yang diresepkan (Zainuddin & Labdullah, 2020). Berkas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2016 menggambarkan penyebaran pengidap hipertensi di Kota Makassar sebesar 8% atau setara dengan 8 kasus per 1.000 penduduk. Puskesmas Tamalanrea Jaya adalah salah satu wilayah dengan angka penderita hipertensi terbanyak, yaitu sebanyak 151 penderita hipertensi di kota tersebut. Jumlah penduduk pada tahun 2018 dengan sebanyak 20.441 jiwa (Mutmainna et al., 2022). Tingginya angka kejadian hipertensi setiap tahunnya, diperlukan tindakan pengobatan yang tepat diantaranya terapi farmakologi dan nonfarmakologi.

Terapi farmakologi dan nonfarmakologi merupakan upaya pengontrolan hipertensi, termasuk pengendalian tekanan darah (Fadhilah & Maryatun, 2022). Terapi farmakologi memerlukan pemberian beragam obat antihipertensi, termasuk diuretik, beta-adrenergik ataupun beta-blocker melebarkan, antagonis kalsium & inhibitor angiotension-converting enzyme (ACE) (Ainurrafiq et al., 2019). Adapun terapi lain yang dapat digunakan adalah terapi nonfarmakologi, antara lain diet, banyak bergerak dan mengontrol stresor. Teknik relaksasi merupakan suatu taktik dalam meminimalisir stres. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan antara lain dengan menggunakan tindakan gerakan jari dan bernapas secara kuat. Terapi ini bisa membantu mengurangi stres, kecemasan fisik dan mental, karena memegang jari di tangan dapat memanaskan titik-titik tersebut. Titik akupunktur di tangan akan mendorong stimulasi aliran listrik ke otak. Aliran ini masuk dan diolah dengan singkat oleh otak ke saraf organ yang terkena dan membuat jalan stimulasi tanpa hambatan. Jalan stimulus yang lancar dapat membantu otot serta tubuh menjadi rileks dan tenang, kondisi ini bisa menyebabkan penurunan pembuatan endokrin epinefrin dan norepinefrin. Berkurangnya pembuatan endokrin mengakibatkan jantung bekerja lebih sedikit saat menyalurkan darah hingga menyebabkan tekanan darah dibawah normal (Agustin et al., 2019).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Istiqomah et al (2022) menunjukkan bahwa praktik relaksasi genggam jari dan pernapasan dalam mempunyai dampak besar untuk penurunan tekanan darah pada pengidap hipertensi, hingga menghasilkan penurunan yang signifikan. Selain itu, teknik ini terbukti sangat efektif dalam meredakan sakit kepala. Sedangkan, bukti-bukti yang menguatkan dari penelitian lain yang dilakukan oleh Fadhilah & Maryatun (2022) semakin mendukung, dimana dalam bidang penerapan terapi memegang jari dan pernapasan dalam untuk mengurangi hipertensi dikalangan lansia, sebuah penemuan besar muncul ketika para peneliti mengamati penurunan tingkat tekanan darah pretest dan posttest pengaplikasian pendekatan terapeutik. Penelitian studi kasus lainnya dilakukan oleh Agustin et al (2019) yang menjelaskan bahwa di antara 20 penderita hipertensi yang hadir di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura, terungkap bahwa

mereka memilih untuk mencari bimbingan profesional dari seorang praktisi medis guna mendapatkan obat-obatan yang diperlukan untuk kondisi darah tinggi yang mereka alami dan biasanya hanya mengonsumsi jus seledri dan mentimun. Sesuai ulasan diatas, penulis tertarik untuk membuktikan apakah “Implementasi relaksasi genggam jari dan napas dalam dapat meminimalisir tekanan darah pada pasien hipertensi”.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif untuk menggambarkan temuan penelitian yang diperoleh secara sistematis melalui pengkajian.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Maccini Sawah selama 3 hari mulai pada tanggal 11 s/d 13 juli 2023.

Sampel

Sampel dalam penelitian berjumlah 2 orang pasien stroke non-hemoragik yang memenuhi kriteria inklusi: pasien dengan hipertensi sedang atau derajat 1, tekanan darah lebih dari 140/90 mmhg, umur <45-55 tahun, jenis kelamin perempuan, bersedia menjadi responden dan jenis hipertensi primer.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan pada dua orang pasien hipertensi dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Metode wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi secara langsung dari responden terkait dengan studi kasus, sedangkan lembar observasi digunakan untuk menilai hasil tekanan darah sebelum dan sesudah implementasi terapi genggam jari dan nafas dalam. Data dikumpulkan secara langsung kepada pasien yang awalnya sudah diizinkan oleh direktur Puskesmas Maccini Sawah, kemudian penulis melakukan observasi buku status pasien untuk memilih responden yang memenuhi kriteria inklusi dan dijelaskan tentang prosedur serta maksud studi kasus sesuai dengan etik penelitian. Jika responden bersedia maka dipersilahkan menandatangani informed consent secara sukarela sebagai bukti kesediaan menjadi responden.

Sebelum responden dianjurkan untuk melakukan terapi genggam jari dan napas dalam, pertama-tama mengecek tekanan darah responden memakai tensi meter dan stetoskop kemudian dianjurkan untuk melakukan terapi menggenggam jari dan napas dalam dan setelah itu validasi kembali atau melakukan pengecekan tekanan darah yang kedua kali untuk mengetahui perubahan setelah di berikan intervensi. Intervensi ini dilakukan selama 3 hari dengan durasi 5 menit setiap harinya.

Analisis data

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL

Karakteristik Responden I

Responden Ny “H” umur 52 tahun, jenis kelamin perempuan, Bekerja mengurus rumah tangga (IRT), agama islam, tingkat pendidikan terakhir yang diselesaikan adalah sekolah dasar (SD), datang ke puskesmas pada tanggal 11 juli 2023 untuk ke dua kalinya. Dengan keluhan pusing, Gelisah, Jantung berdebar-debar dan Penglihatan kabur.

Tabel 1. Hasil Observasi Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Subjek I (Ny. “H”)

Terapi Genggam jari & Nafas dalam	Hari/Tanggal	Tekanan Darah	
		Pretest	Posttest
Hari I	Selasa, 11 Juli 2023	176/100 mmHg	170/97 mmHg
Hari II	Rabu, 12 Juli 2023	165/90 mmHg	155/60 mmHg
Hari III	Kamis, 13 Juli 2023	148/100 mmHg	132/70 mmHg

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada hari pertama, kedua dan ketiga pasien Ny. “H” mengalami penurunan tekanan darah baik sebelum maupun setelah di lakukan terapi menggenggam jari dan napas dalam.

Karakteristik Responden II

Ny “T” umur 46 tahun, jenis kelamin perempuan, bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), agama islam, tingkat pendidikan terakhir adalah sekolah dasar (SD), di bawa oleh keluarganya ke Puskesmas maccini sawah pada tanggal 11 juli 2023 untuk ke empat kalinya. Dengan keluhan pusing, Gelisah, mudah lelah, dan Penglihatan kabur.

Tabel 2. Hasil Observasi Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Subjek II (Ny. “T”)

Terapi Genggam jari & Nafas dalam	Hari/Tanggal	Tekanan Darah	
		Pretest	Posttest
Hari I	Selasa, 11 Juli 2023	160/70 mmHg	160/85 mmHg
Hari II	Rabu, 12 Juli 2023	155/85 mmHg	150/70 mmHg
Hari III	Kamis, 13 Juli 2023	138/96 mmHg	130/80 mmHg

Sumber: Data Primer, 2023

Table 2 menunjukkan bahwa pada hari pertama, pasien Ny.“T” tidak terjadi penurunan tekanan darah sebelum maupun setelah diberikan implementasi. Namun pada hari kedua dan ketiga pasien mengalami penurunan tekanan darah baik sebelum maupun setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam.

DISKUSI

Berdasarkan studi kasus yang telah dilaksanakan pada subjek I Ny. “H” dan subjek II Ny. “T” mengenai implementasi terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam terhadap penurunan tekanan darah yang dilaksanakan selama tiga hari mulai dari tanggal 11-13 Juli 2023, ditemukan kesenjangan pada kedua pasien setelah diberikan terapi genggam jari dan napas dalam.

Pada hari pertama kunjungan, tekanan darah pada pasien Ny. “H” yaitu 176/100 mmHg, dimana pasien mengalami tekanan darah tinggi baik sebelum dilakukan tindakan menggenggam jari dan dalam. Setelah diberikan implementasi, hasil tekanan darah pasien menurun menjadi 170/97 mmHg, dikarenakan dengan melepaskan ketegangan di jari-jari secara perlahan serta membiarkan diri menarik napas dalam-dalam dan menenangkan dapat merasakan pengurangan yang signifikan baik pada ketegangan fisik maupun emosional. Hal ini disebabkan oleh pengaruh besar genggam jari terhadap aliran energi di dalam meridian, yang menghasilkan pengurangan ketegangan yang lembut namun kuat pada saraf simpatis bila dilengkapi dengan latihan pernapasan dalam, sedangkan tekanan darah pada pasien Ny. “T” yaitu 160/70 mmHg, dimana tekanan darah pasien tidak mengalami penurunan baik sebelum dan setelah diberikan implementasi, hal ini disebabkan sebelum diberikan terapi genggam jari dan napas dalam pasien telah meminum obat anti inflamasi nonsteroid (OAINS) yang dapat menghambat proses pemberian terapi sehingga tidak mendapatkan hasil yang efektif.

Pada hari kedua, tekanan darah kedua pasien mengalami penurunan dibandingkan hari pertama yaitu tekanan darah Ny. “H” 165/90 mmHg sebelum diberikan implementasi dan setelah diberikan implementasi menjadi 155/60 mmHg, sedangkan tekanan darah Ny. “T” 155/85 mmHg sebelum diberikan implementasi dan menurun menjadi 150/70 mmHg setelah diberikan implementasi. Ada perbedaan hasil tekanan darah antara kedua pasien, Ny. “H” turun sebesar 10 mmHg dan Ny. “T” turun sebesar 5 mmHg. hal ini disebabkan karena waktu tidur pasien Ny. “T” tidak teratur di malam atau disiang hari dan selalu mengonsumsi makanan dengan kadar garam yang berlebihan sehingga penurunan tekanan darah tidak banyak.

Sedangkan pada hari ketiga, tekanan darah kedua pasien mengalami penurunan dibandingkan hari pertama dan kedua yaitu tekanan darah Ny. “H” 148/100 mmHg sebelum diberikan implementasi dan setelah diberikan implementasi menurun menjadi 135/70 mmHg, sedangkan tekanan darah Ny. “T” 138/96 mmHg sebelum diberikan implementasi dan menurun menjadi 125/80 mmHg setelah

diberikan implementasi. Ada kesamaan penurunan tekanan darah antara kedua pasien, hal ini disebabkan karena kedua pasien sudah sanggup mengaplikasikan terapi genggam jari dan napas dalam secara personal dan kedua pasien sudah memahami tujuan dan manfaat dari terapi ini.

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi mengenggam jari dan napas dalam masih mengalami tingginya tekanan darah dan setelah diberikan terapi genggam jari dan napas dalam mengalami penurunan tekanan darah, maka dapat diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh dan menurunnya tekanan darah yang signifikan setelah diberikan terapi genggam jari dan napas dalam. Hal ini karena mengurangi ketegangan fisik, emosional, merelaksasi dan menenangkan otot-otot tubuh yang dirasakan kedua subjek saat melakukan terapi genggam jari dan napas dalam.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustin et al., 2019) bahwa terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik serta emosional karena memegang jari dapat menghangatkan titik masuk dan keluar kekuatan pada meridian dijari dan bila dibarengi dengan napas dalam dapat meminimalisir tugas jaringan simpatis hingga bisa mengakibatkan penurunan tekanan darah.

Riset lain yang mendukung penelitian ini yaitu praktik teknik relaksasi genggam jari memberikan jalan yang mulus dalam mengatur emosi seseorang dan mengembangkan kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Disepanjang jari, titik-titik refleksi ditangan memberikan rangsangan refleksi (spontan) saat mengenggam. Stimulasi ini mengirimkan gelombang atau listrik ke otak yang ditangkap oleh otak, diproses dengan cepat dan diteruskan ke saraf diorgan yang terkena gangguan hingga membuka blockade pada jalur energi (Lewi et al., 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan studi kasus, yang sudah dilakukan pada responden Ny “H” dan Ny “T” selama tiga hari, dari tanggal 11-13 Juli 2023, di Puskesmas Maccini Sawah, disimpulkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan implementasi genggam jari dan napas terhadap kedua subjek masih tinggi yaitu tekanan darah Ny. “H” 176/100 mmHg dan Ny. “T” 160/70 mmHg. Namun setelah diberikan implementasi tekanan darah kedua subjek mengalami penurunan yang signifikan dimana pada hari ketiga tekanan darah Ny. “H” 132/70 mmHg dan Ny. “T” 130/80 mmHg. Dan saran bagi penulis yaitu Penulis berharap bisa mengembangkan penelitian baru berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian ini jauh dari kata sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & 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>
- Aini, R. N., Rokhayati, A., S, Y., & RA, T. H. (2021). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Terhadap Pencegahan Komplikasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 255–262.
- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (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/10.31934/mppki.v2i3>
- Balgis, & Sumardiyono. (2019). Hubungan Antara Merokok Dan Aktifitas Fisik Dengan Prevalensi Hipertensi Di Indonesia (Analisis Data Risdas Dan Profil Kesehatan 2013). *Smart Medical Journal*, 2(1), 50–58. <https://doi.org/10.13057/smj.v2i1.30846>
- Fadhilah, G. N., & Maryatun. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Surakarta Journal of Nursing*, 3(2), 89–95.
- Handayani, K. P., Vitani, R. A. I., & Kurnia, E. (2020). Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.442>

- Istiqomah, I. N., Suryandari, D., & Putri, D. S. R. (2022). Pengaruh relaksasi genggam tangan dan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi emergensi di puskesmas teras. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 43(2), 1–12.
- Lewi, S., Kardiatur, T., Astuti, D., Hartono, Khair, F., & Pratama, K. (2020). Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2), 33–42. <https://doi.org/10.54630/jk2.v11i2.125>
- Morika, H. D., & Sari, I. K. (2019). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(2), 138–141.
- N. Khotimah, & Rasdiyanah. (2022). Hubungan Religius Spiritual Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 7(2), 164–171. <https://doi.org/10.37362/jkph.v7i2.819>
- Oktarosada, D., & Pangestu, N. A. (2020). Pengaruh Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahmanterhadap Penurunan Tekanan Darah Padapenderita Hipertensidi Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 32–38. www.aisyahuniversity.ac.id
- Zainuddin, R., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 615–624. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364>