



EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN PUTTADA KEC. SENDANA KAB. MAJENE

Irfan¹, Erviana², Evawaty³, Sukma Saputri⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Email¹ : irvanners@gmail.com, Email² : 3rviana@gmail.com

Artikel info

Kata Kunci:

Hipertensi,
Genggam jari

Keyword:

Hypertension
finger grip

Abstract. Hypertension as a health problem with a high prevalence, which is equal to 25.8%. The general picture shows that nationally 25.8% of the Indonesian population suffers from hypertension. If the current population of Indonesia is 252,124,458 people, then there are 65,048,110 people who suffer from hypertension. A condition that is quite surprising. There are 13 provinces whose percentage exceeds the national figure, with the highest in the Province of Bangka Belitung (30.9%) or in absolute terms of 30.9% x 1,380,762 inhabitants = 426,655 inhabitants. The evidence based nursing (EBN) program aims to determine the effectiveness before and after the finger grip relaxation technique is used to reduce blood pressure in hypertensive patients. The research method used is the design of this study using evidence base practice, data collection is done by purposive sampling. The results of the intervention were a decrease in the mean systolic blood pressure of 21.16 mmHg and diastolic of 12.63 mmHg. The intervention was an independent act of holding finger for ten minutes, four times a day, for one week. The conclusion obtained is that there is a decrease in blood pressure in respondents who get finger gripping technique intervention

Abstrak. Hipertensi sebagai masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Gambaran secara umum menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Suatu kondisi yang cukup mengejutkan. Terdapat 13 provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional, dengan tertinggi di Provinsi Bangka Belitung (30,9%) atau secara absolut sebanyak 30,9% x 1.380.762 jiwa = 426.655 jiwa. Program evidence based nursing (EBN) bertujuan untuk mengetahui efektivitas sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah Desain studi ini menggunakan evidence base practice, pengumpulan data dilakukan dengan purposive sampling. Hasil intervensi terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik 21,16 mmHg dan diastolik 12,63 mmHg Intervensi yang dilakukan adalah berupa tindakan mandiri melakukan genggam jari selama sepuluh menit, empat kali dalam

satu hari, selama satu minggu. **Kesimpulan** yang diperoleh adalah terdapat penurunan tekanan darah pada responden yang mendapatkan intervensi teknik genggam jari.



Penulis Korespondensi:
Email: irvanners@gmail.com
artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA

PENDAHULUAN

Data 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. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2030. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2020).

Hipertensi sebagai masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, (Handayani, 2020). Gambaran secara umum menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Suatu kondisi yang cukup mengejutkan. Terdapat 13 provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional, dengan tertinggi di Provinsi Bangka Belitung (30,9%) atau secara absolut sebanyak $30,9\% \times 1.380.762 \text{ jiwa} = 426.655 \text{ jiwa}$.

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah pada pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi yang tidak segera ditangani dapat mengganggu fungsi organ lain, terutama organorgan vital seperti jantung dan ginjal, Penderita hipertensi biasanya mengalami pusing, mudah marah, telinga berdenging, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, dan mata berkunang kunang (Triyanto, 2018).

Penatalaksanaan untuk penderita hipertensi adalah dengan farmakologi dan non farmakologi. Teknik non farmakologi meliputi diet, exercise, pengendalian stres, dan relaksasi. Teknik genggam jari disebut juga finger hold. Teknik menggenggam jari adalah salah satu teknik jin shin jyutsu. Jin shin jyutsu merupakan teknik akupresure jepang, teknik ini adalah suatu seni dengan menggunakan pernafasan dan sentuhan tangan yang sederhana untuk membuat energi yang ada didalam tubuh menjadi seimbang (Hill 2011; dalam Sasmito, 2018).

Menurut Rofacky (2015), 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. Terapi relaksasi genggam jari dapat dilakukan karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stress yang akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah.

Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan banyak cara, antara lain genggam jari dan genggam

tangan. Genggam jari dapat menurunkan Mean Arterial Pressure (MAP) pada pasien hipertensi (Taufik, 2018). Genggam jari dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Diana et al., 2016). Kedua peneliti tersebut melakukan penelitian terkait dengan genggam jari. Adapun genggam jari yang dimaksud adalah menggenggam jemari satu persatu, dari jempol menuju ke kelingking secara bergantian dengan menggunakan tangan yang berlawanan, sehingga terasa denyut nadi dari genggam tangan tersebut. Sejauh ini belum ada penelitian tentang genggam tangan untuk mengontrol hipertensi, namun beberapa artikel menuliskan terkait dengan manfaat ilmiah dari genggam tangan yaitu ketika ada tekanan dalam sentuhan, detak jantung akan turun, dan tekanan darah akan turun. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah pada penelitian sebelumnya genggam jari satu persatu dari jempol menuju ke kelingking, sedangkan pada penelitian ini berupa genggam tangan dengan jari-jari tangan kanan dan kiri saling terkait dan diberikan sedikit tekanan sehingga terasa denyut dari sela-sela jari secara bersamaan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang mewawancarai 3 orang dengan hipertensi yang berkunjung ke rumah masing-masing responden. Setiap responden mengatakan dalam mengatasi tekanan darah tinggi biasanya meminum obat dan ramuan-ramuan. Tidak ada tindakan teknik relaksasi yang dilakukan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi”

TUJUAN

Program *Evidence Based Nursing* (EBN) bertujuan untuk Mengetahui efektivitas sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Desain studi ini menggunakan *evidence base practice*, pengumpulan data dilakukan dengan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah mereka yang telah memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Penderita Hipertensi Di Dusun Puttada Kec. Sendana Kab. Majene. Adapun prosedur pelaksanaan yakni;

1. Jelaskan pada pasien tentang tindakan dan tujuan dari tindakan yang dilakukan serta menanyakan kesediaannya.
2. Posisikan pasien pada posisi nyaman mungkin, serta anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot.
3. Perawat duduk di samping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut.
4. Genggam ibu jari kurang lebih selama 3-5 menit dengan tambahan nafas dalam, kemudian lanjutkan ke jari –jari yang lain satu persatu dengan durasi yang sama.

5. Setelah kurang lebih 10 menit, lakukan relaksasi genggam jari ke jari tangan yang lain.
6. Setelah selesai, tanyakan bagaimana respon pasien yang dirasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Dari pengumpulan data yang dilakukan, didapatkan karakteristik responden dalam penerapan EBN teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan tekanan darah. Jumlah responden sebanyak 5 orang, dimana responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1 orang (20%) dan perempuan sebanyak 4 orang (80%), dengan kisaran umur terbanyak yaitu > 60 tahun sebanyak 4 orang (80%), semua responden yang dipilih yaitu pasien dengan *Hipertensi*.

2. Analisis pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

1) Ny.J

Waktu penerapan	Tekanan darah (mmHg)	
	Pre	Post
Hari 1	150/90	150/90
Hari 2	150/90	140/70
Hari 3	140/70	140/80
Hari 4	140/80	120/80
Hari 5	120/80	120/80
Hari 6	120/80	120/90
Hari 7	120/90	120/80

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari tekanan darah Ny.J pada hari pertama 150/90 mmHg. Dan setelah dilakukannya penerapan selama 7 hari dimana waktu kurang lebih 10 menit pada hari ke 4 tekanan darah pasien sudah normal 120/80 karna pasien rajin menerapkan teknik relaksasi genggam jari apabila tidak melakukan kegiatan apapun 3-4 kali perhari.

2) Tn. P

Waktu penerapan	Tekanan darah (mmHg)	
	Pre	Post
Hari 1	180/90	170/80
Hari 2	170/80	170/70
Hari 3	170/70	160/80

Hari 4	160/80	150/70
Hari 5	150/70	140/80
Hari 6	140/80	140/70
Hari 7	140/70	140/80

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari tekanan darah Tn.P pada hari pertama 180/90 mmHg. Dan setelah dilakukannya penerapan selama 7 hari dimana waktu kurang lebih 10 menit pada hari ke 5 tekanan darah pasien sudah menurun menjadi 140/80 pasien mengatakan sudah merasa nyaman dengan tekanan darah seperti itu, pasien rajin menerapkan teknik relaksasi genggam jari apabila tidak melakukan kegiatan apapun 3-4 kali perhari dan menjaga pola hidup menghindari makanan yang tinggi garam.

3) Ny. H

Waktu penerapan	Tekanan darah (mmHg)	
	Pre	Post
Hari 1	160/80	160/80
Hari 2	160/80	150/70
Hari 3	150/70	140/80
Hari 4	140/80	130/70
Hari 5	130/70	130/80
Hari 6	130/80	150/70
Hari 7	150/70	140/80

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari tekanan darah Ny.H pada hari pertama 160/90 mmHg. Dan setelah dilakukannya penerapan selama 7 hari dimana waktu kurang lebih 10 menit pada hari ke 4 tekanan darah pasien sudah menurun menjadi 130/70 Dan pasien merasa nyaman dengan tekanan darah tersebut karna pasien rajin melakukan teknik relaksasi genggam jari selama 5 kali sehari dalam 10 menit, tetapi pada hari ke 6 tekanan darah pasien menjadi naik karna pasien mengatakan hanya 1-2 kali melakukan teknik relaksasi genggam jari dalam sehari dan pasien mengkonsumsi makanan yang tinggi garam (ikan asin).

4) Ny. C

Waktu penerapan	Tekanan darah (mmHg)	
	Pre	Post
Hari 1	150/90	150/80
Hari 2	150/80	150/60

Hari 3	150/60	150/80
Hari 4	150/80	140/80
Hari 5	140/80	140/70
Hari 6	140/70	130/70
Hari 7	130/70	130/80

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari tekanan darah Ny.C pada hari pertama 150/90 mmHg. Dan setelah dilakukannya penerapan selama 7 hari dimana waktu kurang lebih 10 menit pada hari ke 6 tekanan darah pasien sudah menurun menjadi 130/70 pasien mengatakan sudah merasa nyaman dengan tekanan darah seperti itu, pasien menerapkan teknik relaksasi genggam jari 3 kali perhari dan mengurangi garam dalam masakan

5. Ny. H

Waktu penerapan	Tekanan darah (mmHg)	
	Pre	Post
Hari 1	180/90	180/80
Hari 2	180/80	180/80
Hari 3	180/80	170/80
Hari 4	170/80	170/80
Hari 5	170/80	170/70
Hari 6	170/70	170/80
Hari 7	170/80	160/80

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari tekanan darah Ny.H pada hari pertama 180/90 mmHg. Dan setelah dilakukannya penerapan selama 7 hari dimana waktu kurang lebih 10 menit pada hari ke 7 tekanan darah pasien sudah menurun menjadi 160/70 pasien mengatakan sangat jarang melakukan teknik relaksasi genggam jari karna pasien sibuk ke gunung pasien mengatakan sudah nyaman dengan tekanan darah tersebut karna jika di bawah dari tekanan darah tersebut pasien merasa pusing, pasien memang mempunyai riwayat keluarga hipertensi.

PEMBAHASAN

Responden terbanyak adalah lansia, peningkatan usia pada lansia akan menyebabkan resistensi dari pembuluh darah perifer dan aktivitas simpatik serta menurunnya sensitivitas refleks baroreseptor sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Meningkatnya tekanan darah pada lanjut usia umumnya terjadi akibat dari menurunnya fungsi organ pada cardiovascular system yang ditandai dengan penebalan dan kekakuan katup jantung, sehingga

akan terjadi penurunan elastisitas dari aorta dan arteri besar lainnya (Cheever, 2014).

Lama waktu yang diberikan dalam memberikan intervensi adalah 4-5 kali dalam sehari. Adanya perbedaan tekanan darah disebabkan oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, gaya hidup, konsumsi makanan dan minuman, perubahan aorta dan pembuluh darah sistemik merupakan efek utama dari ketentuan normal kardiovaskuler. Perubahan tersebut mengakibatkan penurunan pemenuhan aorta dan pembuluh darah besar sehingga terjadi peningkatan tekanan darah sistolik (Rigaud dan Forrete dalam Anugraheni, 2017).

Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan banyak cara, antara lain genggam jari dan genggam tangan. Genggam jari dapat menurunkan Mean Arterial Pressure (MAP) pada pasien hipertensi (Taufik, 2018). Genggam jari dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Diana et al., 2016). Kedua peneliti tersebut melakukan penelitian terkait dengan genggam jari. Adapun genggam jari yang dimaksud adalah menggenggam jemari satu persatu, dari jempol menuju ke kelingking secara bergantian dengan menggunakan tangan yang berlawanan, sehingga terasa denyut nadi dari genggam tersebut. Sejauh ini belum ada penelitian tentang genggam tangan untuk mengontrol hipertensi, namun beberapa artikel menuliskan terkait dengan manfaat ilmiah dari genggam tangan yaitu ketika ada tekanan dalam sentuhan, detak jantung akan turun, dan tekanan darah akan turun. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah pada penelitian sebelumnya genggam jari satu persatu dari jempol menuju ke kelingking, sedangkan pada penelitian ini berupa genggam tangan dengan jari-jari tangan kanan dan kiri saling terkait dan diberikan sedikit tekanan sehingga terasa denyut dari sela-sela jari secara bersamaan.

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulung dan Rani tahun (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca appendektomi, menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien pasca appendektomi. Hal ini terjadi karena teknik relaksasi genggam jari memberikan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri dan menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan kita (Sulung, 2017).

Menurut Pinandita (2012) terapi relaksasi genggam jari dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggam jari pada tangan dapat menghangatkan titik titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan menarik nafas dalam dalam dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menurun. Titik titik meridian pada tangan akan memberikan rangsangan spontan rangsangan berupa gelombang listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga jalur energi menjadi lancar. Lancarnya jalur energi akan membuat otot-otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan menyebabkan produksi hormon epinefrin dan

norepinefrin menurun. Penurunan produksi hormon tersebut menyebabkan kerja jantung dalam memompa darah ikut menurun sehingga tekanan darah akan menurun

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari penerapan teknik relaksasi genggam jari yakni efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita *hipertensi*. Selain itu, penerapan teknik relaksasi genggam jari begitu sederhana sehingga bisa diaplikasikan secara mandiri tentunya bisa mengontrol tekanan darah

SARAN

Diharapkan penerapan teknik relaksasi genggam jari ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam melakukan terapi kesehatan pada penderita *hipertensi* sebagai upaya dalam penurunan tekanan darah pada penderita *hipertensi*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Dekan Fakultas ilmu Kesehatan, telah memberikan bantuan berupa dukungan moril dan meteril. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa Putta'da Kabupaten Majene yang telah memfasilitasi segala kebutuhan selama penelitian dilaksanakan dan juga kepada seluruh masyarakat Desa Putta'da atas kerjasama baiknya selama proses penelitian dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, Meidilla Laili. 2017. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Mendapat Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari. Surakarta: universitas muhammadiyah surakarta. Diakses dari <https://scholar.google.co.id/scholar?hl> pada 15 januari 2020.
- Bumi, M. (2017) Berdamai dengan hipertensi I. Jakarta : Penerbit Buku Bumi Medika
- Cheever, S. C. S. B. G. B. J. L. Hinkle; K. H. (2014). *Text Book of Medical Surgical Nursing* (12th ed.). Lippincot Williams and Wilkins.
- Diana, R., Sari, K. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Femmy P.I (2011) Prevelensi dan determinan Hipertensi Di Posyandu Lansia Wilayah Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2011
- Handayani, K. P. (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>

- Hill, R, Y. (2011). *Nursing From The Inside-Out: Living And Nursing From The Highest Point Of Your Consciousness*. London: jones and barlett publishers
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/profil-kesehatan-Indonesia-2016.pdf>
- Kemendes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016).
- Pinandita, I. Purwanti, E. & Utoyo, B. (2012). Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparotomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. Vol 8 no 10.
- Potter, AP & Perry, AG. (2011). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7 buku 2. Alih bahasa oleh : dr. Adrina Fenderika Nggie dan dr. Marina Albar. Singapore : Elsevier.
- Rofacky, HF & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. Vol 10. No 1.
- Ramdhani. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha ilmu: Yogyakarta
- Sulung N, Rani SD. (2017). Teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendektomi. Vol. 2.
- Setiawati. (2015). *Interaksi Obat*. Dalam: Gunawan, S. G., Setiabudy, R., Nafrialdi, Elysabeth. *Farmakologi dan Terapi Edisi 5*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Smeltzer. 2011. "Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Taufik, A. S. U. A. (2018). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Mean Arterial Pressure Pasien Hipertensi Primer. November, 76–85.
- WHO. (2020). *Hearts: technical package for cardiovascular disease management in primary health care*.