

Edukasi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer di Gampong Meunasah Meucap Kecamatan Peusangan (*Education of Finger Holding Relaxation Therapy and Deep Breathing Relaxation on Lowering Blood Pressure in Patients with Primary Hypertension in Gampong Meunasah Mekata, Peusangan District*)

Muttaqin Al Ridha^{1*}, Khairiyatul Munawwarah², Habibi Habibi³

Universtas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Aceh^{1,2,3}

muttaqin.alridha@gmail.com¹, Khairiyatulmunawwarah@gmail.com², habibi.chammal@gmail.com³



Riwayat Artikel

Diterima pada 6 Juni 2023

Direvisi pada 16 Juni 2023

Disetujui pada 19 Juni 2023

Abstract

Purpose: The purpose of this service is to teach the public about relaxing the finger grip on lowering blood pressure in sufferers.

Method: The method used in this service is a method of mentoring and educating the community about finger grip relaxation therapy and deep breathing. This service was carried out in Gampong Meunasah Mekata, Peusangan District, Bireuen Regency.

Result: Hypertension in the world based on the World Health Organization (WHO) in 2012 showed that around 982 million people or 26.4% of the world's inhabitants suffer from hypertension with a ratio of 26.6% men and 26.1% women. This figure is likely to increase to 29.2% in 2025. The prevalence of hypertension in Indonesia in 2018 is based on measurement results in people aged ≥ 18 years of 34.1%, the highest in South Kalimantan is 44.1% while the lowest is in Papua with 22.2%.

Keywords: *Hypertension, Community Service, Relaxation of finger grips, Take a deep breath.*

How to cite: Ningtias, N, A., Damayanti, D., Pujiarto, P. (2023). Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi menggunakan Terapi Foot Hand Massage dengan Essensial Oil Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Ners Akademika*, 2(1), 1-7.

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu masalah kesehatan dunia yang serius. Hipertensi sering disebut juga sebagai “Silent Killer” atau pembunuh diam-diam, karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak maupun ginjal. Tekanan darah yang tinggi dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor lingkungan. Gejala-gejala akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan dan sakit kepala (Riskesdas, 2013). Prevalensi hipertensi di dunia berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 982 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Sedangkan data *WorldHealthOrganization*(WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal

akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1 % tertinggi di Kalimantan Selatan sebanyak 44,1 % sedangkan terendah di Papua sebanyak 22,2 %. Sementara itu prevalensi hipertensi di Sumatera Utara umur ≥ 18 tahun adalah 4,8 %. Pada data tersebut tercatat paling banyak adalah wanita dengan jumlah 27.021 orang. Untuk usia yang paling banyak menderita usia > 55 tahun dengan jumlah 22.618 orang, kemudian usia 18- 44 tahun dengan jumlah 14.984 orang dan usia 45-55 tahun dengan jumlah 12.560 penderita hipertensi (Riskesdas, 2018). Sedangkan berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Medan prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 32,4 % (Dinkes Kota Medan, 2018). Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Puskesmas Darussalam didapatkan jumlah penderita hipertensi tahun 2018 sebanyak 1115 orang sedangkan jumlah penderita hipertensi dari bulan Agustus sampai dengan Oktober 2019 sebanyak 150 orang.

Penderita hipertensi biasanya mengalami pusing, mudah marah, telinga berdeging, sulit tidur, rasa berat di tengkuk dan mata berkunang-kunang. Untuk itu jika penderita hipertensi tidak dapat mengontrol tekanan darah maka angka morbiditas dan mortalitas akan semakin meningkat. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan memodifikasi gaya hidup (Sari, Sutarto, & Utama, 2022). Tekanan darah yang tinggi tidak dapat disembuhkan akan tetapi bisa dikontrol, untuk menghindari atau mengurangi penggunaan obat-obatan dapat dilakukan dengan cara terpinonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat seperti terapi diet dan pengendalian stress. Salah satu teknik mengurangi stress adalah teknik relaksasi. Dampak psikis yang terjadi akibat perawat harus melayani pasien yang berlebih seperti perawat menjadi gampang marah kepada pasien dan perawat bekerja dengan tergesa-gesa dalam melayani pasien. 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 (Putra, 2013).

Terapi relaksasi genggam jari merupakan bagian dari teknik Jin ShinJyutsu (akupresure Jepang) bentuk seni yang menggunakan sebuah sentuhan sederhana yang berfokus pada tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi di dalam tubuh seseorang, sehingga mampu mengendalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Teknik relaksasi ini akan memudahkan klien untuk mengontrol dirinya ketika muncul rasa ketidaknyamanan (Pratama, Berawi, & Islamy, 2021) Manfaat genggam jari memiliki beberapa manfaat yang diantaranya adalah saat ketika seseorang marah, menangis, gelisah karena teknik genggam jari dapat membantu seseorang menjadi lebih tenang dan fokus. Gengggam jari juga mampu mengelola emosi seseorang dan kecerdasan emosinya. Emosi merupakan suatu gelombang energi yang mengalir di dalam tubuh, pikiran dan jiwa seseorang. Ketika perasaan berlebih itu datang aliran energi akan menjadi tersambat, dengan adanya relaksasi genggam jari di setiap jari-jari terdapat titik saluran meridian energi yang mampu terhubung dengan organ, dengan menggenggam jari dan menarik nafas dalam-dalam dapat memperlancar aliran energi yang tersumbat dan akan menjadikan tubuh lebih rileks (Sulistiani, 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat

menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Al Ridha & Fitriani, 2020). Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (Agustin, Rosalina, Ardiani, & Safitri, 2019). Terapi relaksasi nafas dalam ini sangat baik untuk dilakukan setiap hari oleh penderita tekanan darah tinggi, agar membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Oleh sebab itu suatu unit pelayanan kesehatan dituntut untuk dapat menyediakan dan menerapkan suatu upaya agar semua sumber daya manusia yang ada di unit pelayanan kesehatan dapat terlindungi dari penyakit (JUANSYAH, Asmawati, Nugroho, Elly, & Heriyanto, 2021).

Tujuan edukasi rileksasi genggaman jari dan tarik nafas dalam.

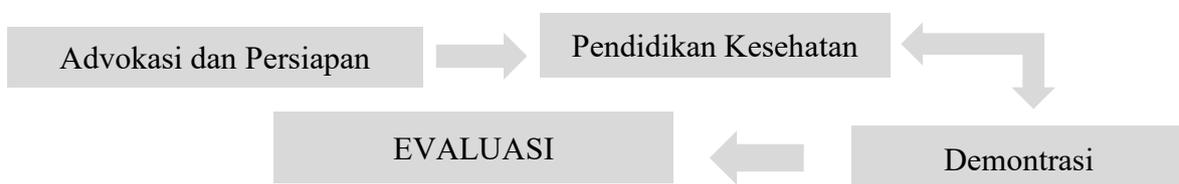
- a. Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi di Gampong Meunasah Meucap Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen
- b. Untuk mengajarkan pada masyarakat tentang rileksasi genggaman jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi
- c. Untuk mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum pemberian terapi relaksasi genggaman jari dan relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi primer di Gampong Meunasah Meucap.
- d. Untuk mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah pemberian terapi relaksasi relaksasi genggaman jari dan relaksasi napas pada penderita hipertensi primer dalam di Gampong Meunasah Meucap.

Manfaat edukasi rileksasi genggaman jari dan tarik nafas dalam.

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi sehingga masyarakat dapat mencegah serta menghindari penyebab yang dapat meningkatkan hipertensi (Arini, 2022).
- b. Dapat menjadi sebuah edukasi dimana masyarakat dapat mengaplikasikan tentang tata cara penanganan penyakit hipertensi secara tradisional, praktis dan mudah dilaksanakan tanpa hambatan biaya dan obat-obatan (Anggraini, 2020).

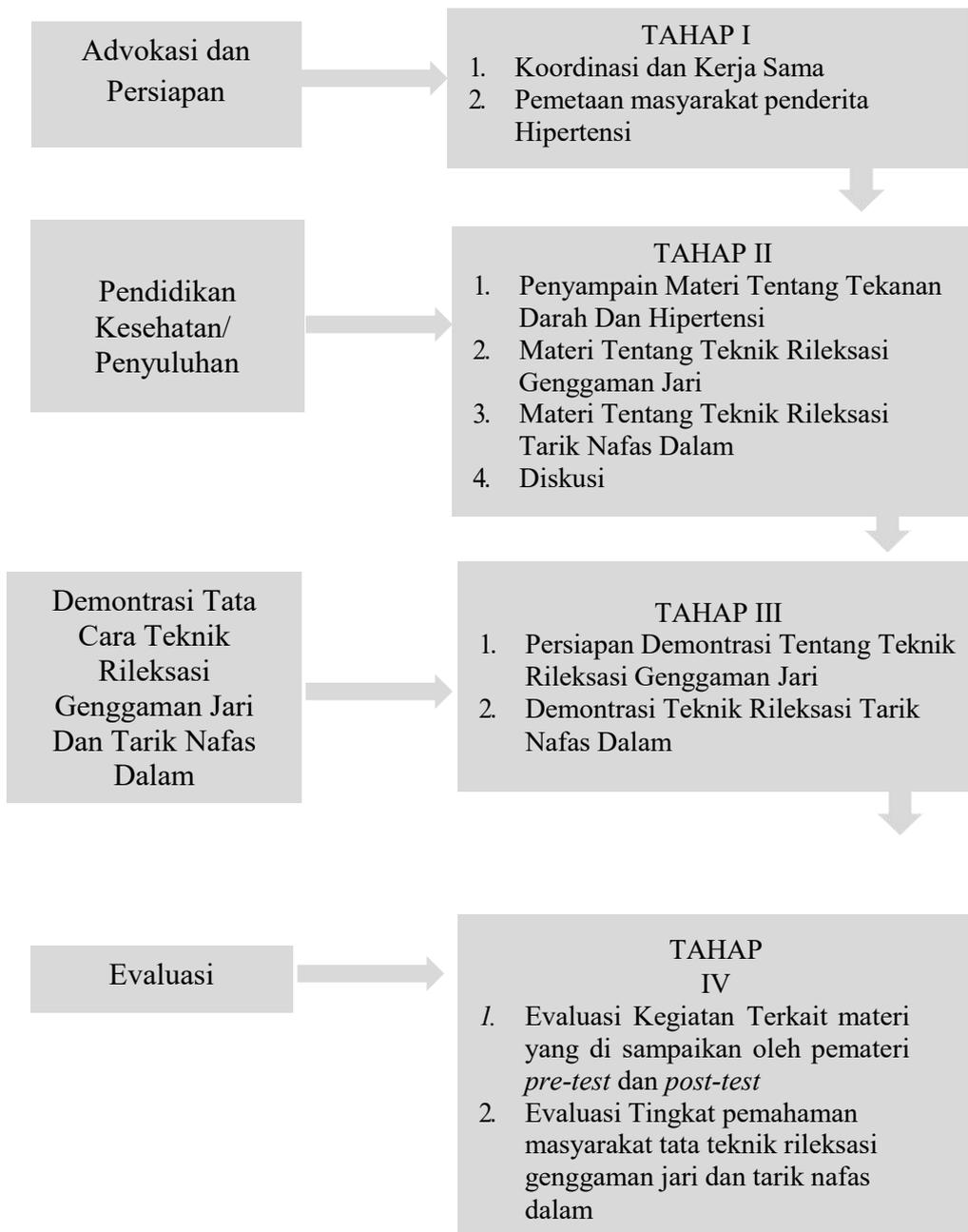
Tahapan edukasi rileksasi genggaman jari dan tarik nafas dalam.

dilakukan meliputi 4 aspek yaitu: Advokasi dan Persiapan, pendidikan kesehatan/penyuluhan, demonstrasi tata cara teknik rileksasi genggaman jari dan rileksasi tarik nafas dalam. Adapun Alur Bagan perencanaan kegiatan sebagai berikut (Nurlatifah).



Gambar 1. Persiapan dan Perencanaan Kegiatan Relaksasi Genggaman Jari Dan Relaksasi Nafas Dalam

Penggunaan teknik rileksasi genggaman jari dan materi tentang teknik rileksasi tarik nafas dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan tekanan darah Pada Penderita hipertensi di Gampong Meunasah Meucap Kecamatan Kota Peusangan Kabupaten Bireuen ini dilakukan dalam beberapa bentuk tahap yaitu (Nurlaili & Al Ridha, 2022):



Gambar 2. Alur bagan Kegiatan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer

2. Metode

- A. Dalam bentuk pendidikan kesehatan (PenKes) dan penyampain materi pada masyarakat yang disampaikan langsung saat proses kegiatan.
- B. Mempraktekkan serta mengajarkan tata cara kompres hangat dengan menggunakan kayu manis.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik masyarakat

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia (Tahun)		
	45-59	8	20,0
	60-74	21	52,5
	70-90	10	25,0
	>90	1	2,5
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	25	62,5
	Perempuan	15	37,5
3	Pendidikan		
	SD	18	45,0
	SMP	11	27,5
	SMA	7	17,5
	PT	4	10,0
4	Pekerjaan		
	Petani	13	32,5
	Wirasawasta	16	40,0
5	Lanjutan		
	PNS	11	27,5
6	Lama Menderita		
	1 Tahun	9	22,5
	2 Tahun	10	25,0
	3 Tahun	6	15,0
	4 Tahun	8	20,0
	5 Tahun	4	10,0
	6 Tahun	2	5,0
	7 Tahun	1	2,5

Berdasarkan tabel di atas dapat kita lihat dari Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan dan lama menderita hipertensi. Usia dalam penelitian dapat diketahui bahwa dari 40 masyarakat sebagian besar umur 60-74 tahun sebanyak 21 (52,5%) dan sebagian kecil umur > 90 tahun sebanyak 1 masyarakat (2,5%), Jenis kelamin laki-laki sebanyak 25 masyarakat (62,5%) sedangkan perempuan sebanyak 15 masyarakat (37,5%), Pendidikan sebagian besar SD yaitu sebanyak 18 masyarakat (45,0%) dan sebagian kecil adalah Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 4 masyarakat (10,0%), pekerjaan sebagian besar wirasawasta yaitu sebanyak 16 masyarakat (40,0%) dan sebagian kecil adalah PNS yaitu sebanyak 11 masyarakat (27,5%) sedangkan masyarakat lama menderita hipertensi sebagian besar 2 tahun sebanyak 10 masyarakat (25,0%).

Tabel 2. Distribusi Klasifikasi Hipertensi Sistolik Pretest

Klasifikasi Hipertensi Sistolik	Jumlah	
(Pretest)	F	%
Normal Tinggi (130-139)	12	30.0
Hipertensi Derajat I (140-159)	11	27.5
Hipertensi Derajat II (160-179)	17	42.5
Total	40	100.0

Tekanan darah sistolik hipertensi primer pretest sebelum dilakukan terapi napas dalam dan terapi genggam jari, sebagian besar tergolong hipertensi derajat II sebanyak 17 Masyarakat (42.5%) dan sebagian kecil normal tinggi sebanyak 11 masyarakat (24.5%).

Tabel 3. Distribusi Klasifikasi Hipertensi Diastolik Pretest

Klasifikasi Hipertensin Diastolik (Pretest)	Jumlah	
	F	%
Normal Tinggi (85-89)	13	30.0
Hipertensi Derajat I(90-99)	17	42.5
Hipertensi Derajat II(>100)	11	27.5
Total	41	100.0

Sebagian besar tergolong hipertensi derajat II 17 masyarakat (42.5%), dan sebagian kecil Hipertensi derajat I sebanyak 11 masyarakat (27.5%).

Tabel 4. Distribusi Klasifikasi Hipertensi Sistolik Posttest

Klasifikasi Hipertensin Sistolik (Posttest-III)	Jumlah	
	F	%
Normal (120-129 mmHg)	24	60.0
Normal Tinggi (130-139 mmHg)	10	25.0
Hipertensi Derajat I (140-159 mmHg)	6	15.0
Total	40	100.0

Tekanan darah sistolik hipertensi posttest sesudah dilakukan terapi napas dalam dan terapi genggam jari, sebagian besar tergolong normal sebanyak 24 masyarakat (60.0%) dan sebagian kecil hipertensi derajat I sebanyak 6 masyarakat (15.0%).

Tabel 5. Distribusi Klasifikasi Hipertensi Diastolik Posttest

Klasifikasi Hipertensin Diastolik (Posttest-III)	Jumlah	
	F	%
Optimal (<80 mmHg)	16	40.0
Normal (80-84 mmHg)	18	45.0
Normal-Tinggi (85-89 mmHg)	6	15.0
Total	40	100.0

distribusi frekuensi tentang tekanan darah diastolik hipertensi posttest, sesudah dilakukan terapi napas dalam dan terapi genggam jari, sebagian besar tergolong normal sebanyak 18 masyarakat (45.5%) dan sebagian kecil Normal Tinggi sebanyak 6 masyarakat (15.0%).

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pegabdian masyarakat tentang Pengaruh Edukasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Gampong Meunasah Meucap Kecamatan Peusangan, maka dapat diambil kesimpulan:

- Tekanan darah hipertensi sebelum dilakukan intervensi sebagian besar tergolong hipertensi derajat II
- Tekanan darah hipertensi sesudah dilakukan intervensi sebagian besar tergolong normal.
- Teknik terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi napas dalam memiliki pengaruh yang baik untuk penurunan tekanan darah pasien hipertensi primer.

Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman efektifitas penggunaan terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi diharapkan peserta dapat melakukan promosi terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam. Setelah mengikuti kegiatan pendampingan, di harapkan peserta lebih memiliki pengetahuan dan pemahaman terkait penyakit hipertensi untuk mengatasi masalah yang dirasakan jika sewaktu-waktu penderita mengalami rasa nyeri dan oeningkatan tekanan dara dengan cara terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam.

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.
- Al Ridha, M., & Fitriani, A. D. (2020). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Perawat Dengan Model Swat (Subjective Workload Assessment Technique) Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Delima Medan Tahun 2019. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 6(2), 1042-1054.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41-47.
- Arini, A. (2022). *Pijat Anatomi Berbasis Ilmu Rogojati Sebagai Terapi Gangguan Jiwa*. UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- JUANSYAH, N., Asmawati, A., Nugroho, N., Elly, N., & Heriyanto, H. (2021). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas dalam Metode 4-7-8 dan Dzikir terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Nurlaili, N., & Al Ridha, M. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Petugas dengan Pencegahan Kecelakaan Kerja di Puskesmas Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(2), 1455-1466.
- Nurlatifah, N. E. Efektivitas Antara Relaksasi Genggam Jari Dengan Relaksasi Napas Dalam Pada Tingkat Ansietas Pasien Pra Bedah Orthopedi Di Rsud Dr. Soedarso Pontianak. *ProNers*, 4(1).
- Pratama, R. B., Berawi, K. N., & Islamy, N. (2021). Mikrobiota Usus dan Osteoarthritis. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 1(1), 1-6. doi:10.35912/jimi.v1i1.279
- Sari, R. D. P., Sutarto, S., & Utama, W. T. (2022). Pemberdayaan Skill dan Pengetahuan Kader Kesehatan Mengenai Penanganan Kegawatdaruratan Obstetri sebagai Upaya Menurunkan Nilai Angka Kematian Ibu (AKI) di Desa Cipadang Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 95-103. doi:10.35912/jimi.v2i2.1405
- Sulistiani, S. (2020). *Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga*. Diploma, Universitas Muhammadiyah Magelang.