



## Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi

Gilang Nur Fadhilah<sup>1\*</sup>, Maryatun<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta

E-mail: [gilangnurfadhilah490@gmail.com](mailto:gilangnurfadhilah490@gmail.com)

Diterima : 12 Desember 2022

Direvisi : 29 Desember 2022

Dipublikasikan : 31 Desember 2022

### ARTIKEL INFO

**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi; Genggam Jari; Nafas Dalam

**Keywords:** Elderly; Hypertension; Finger Grip; Deep Breath

### ABSTRAK

**Latar belakang:** 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:** Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. **Metode:** Pengobatan hipertensi dengan finger therapy dilakukan pada 2 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. Analisa deskriptif adalah suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan atau meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel. **Hasil:** Pengobatan hipertensi dengan terapi jari dan nafas dilakukan selama 6 kali dalam 2 kali sehari. Perawatan ini dilakukan selama 3 hari, perawatan dilakukan selama 30 menit dalam satu kali pertemuan. Perawatan ini dapat menurunkan tekanan darah pasien. **Kesimpulan:** Terapi genggam jari dan tarik nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi.

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a disease caused by having blood pressure above normal continuously, with 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 for anyone to do because it involves fingers and breathing. **Purpose:** The goal is to determine the difference in blood pressure before and after using finger grip relaxation and deep breathing to lower blood pressure. **Methods:** A pre-experimental research method and a single-group pretest-posttest design are used to treat hypertension with finger therapy in two elderly patients. This research was conducted in such a way that variables were observed before treatment (pre-test) and measured again after treatment (post-test). Data processing is done by means of descriptive analysis. Descriptive analysis is a procedure for processing data by describing or summarizing it scientifically in tabular form. **Results:** Treatment of hypertension with finger and breath therapy was carried out six times, twice a day. This treatment was carried out for three days. The treatment took 30 minutes in one meeting. This treatment can lower the patient's blood pressure. **Conclusion:** Finger-holding therapy and deep breathing can reduce high blood pressure in elderly people with hypertension.

## PENDAHULUAN

Selama ini hipertensi masih menjadi masalah utama, menurut WHO (*World Health Organization*) penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan angka kejadian hipertensi di Asia Tenggara mencapai 36% (Tirtasari, 2019). Hasil Riskesdas terakhir tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi arteri sebesar 34,1%. Hipertensi di Jawa Tengah masih menempati proporsi tertinggi dari semua penyakit tidak menular (PTM) lainnya, yaitu 57,87%, untuk prevalensi hipertensi di Kabupaten Sukoharjo 10,24%. Tekanan darah tinggi yang terjadi dalam jangka waktu lama berbahaya dan menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat mempengaruhi organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, arteri dan ginjal. (Agustin et al., 2019).

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). 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). Gejala yang biasanya berupa sakit kepala atau rasa berat di leher, pusing, perasaan berdebar-debar terus-menerus, perasaan sedikit lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan kemungkinan mimisan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi hipertensi yaitu mengontrol tekanan darah dengan memberikan terapi nonfarmakologi berupa: modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan konsumsi alkohol, pembatasan konsumsi kafein, dan berhenti merokok. Terapi obat yang bersifat pemberian obat dengan jenis obat antihipertensi, antara lain diuretik, beta-blocker atau beta-blocker, vasodilator, *calcium*

*channel blocker*, dan *angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACE)*(Ainurrafiq et al., 2019).

Terapi bagi penderita hipertensi primer adalah farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi *nonfarmakologis* meliputi diet, olahraga, dan manajemen stres. Salah satu teknik untuk mengurangi *stress* adalah teknik relaksasi. Teknik ini mampu mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan melatih pasien untuk secara sadar mengendurkan otot-otot tubuhnya. Terapi relaksasi efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan dan stres. Untuk membantu menurunkan tekanan darah dianjurkan untuk melakukan terapi farmakologi dan non farmakologi karena dapat membantu menurunkan tekanan darah secara keseluruhan (Upoyo & Taufik, 2018).

Pelatihan relaksasi dapat dilakukan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Salah satunya dapat menggunakan teknik *guide imagery* adalah proses menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri memelihara kesehatan/relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indra (visual, sentuhan, pedoman, penglihatan, dan pendengaran). Dengan begitu terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa. Imajinasi terbimbing yang sederhana adalah “penggunaan imajinasi dengan sengaja untuk memperoleh relaksasi atau menjauhkan dari sensasi yang tidak diinginkan. Relaksasi dengan teknik *guide imagery* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya. Dengan melakukan nafas dalam secara perlahan tubuh akan menjadi rileks (Firmada et al., 2021).

Terapi genggam jari adalah bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*, yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja karena berkaitan dengan jari dan pernapasan. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi relaksasi yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan individu karena dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga angka kecemasan responden bisa menurun. Terapi hipnosis lima jari adalah salah satu metode self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa (Lidiana et al., 2021). Teknik ini menggunakan sentuhan manual menggunakan nafas untuk meningkatkan ketenangan dan merilekskan tubuh. Perasaan

santai ini dapat mengurangi ketegangan otot, memungkinkan anda untuk menghilangkan *stress*. Mengurangi stress akan merangsang kerja saraf parasimpatis dengan mengurangi katekolamin dan kortisol, sehingga meningkatkan *dehydroepiandrosterone* (DHEA) dan dopamin, sehingga mengakibatkan penurunan denyut jantung (HR) dan laju pernapasan (RR). Menurunkan detak jantung dan detak jantung anda mengurangi beban kerja pada jantung anda dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah anda (Handoyo *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di DINKES Kabupaten Sukoharjo didapatkan prevalensi penderita hipertensi tertinggi berada di Mojolaban yaitu sekitar 21,576 lansia menderita hipertensi, dan di kecamatan mojolaban penderita hipertensi terbanyak di kelurahan kragilan yaitu sebanyak 754 lansia penderita hipertensi, saat penulis mewawancarai sebanyak 2 orang mereka mengatakan dalam mengatasi tekanan darah tinggi biasanya memeriksakan ke dokter untuk memperoleh obat dan untuk pengobatan non farmakologis biasanya hanya mengkonsumsi jus seledri dan mentimun dibandingkan dengan melakukan terapi relaksasi dan olahraga secara rutin. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi".

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin mengetahui apakah penerapan relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi.

#### METODE DAN BAHAN

Metode penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan *treatment/perlakuan*, variabel diobservasi terlebih dahulu (*pre-test*) setelah itu dilakukan pengukuran lagi setelah diberikan *perlakuan* (*post-test*). Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam diberikan kepada masing masing responden sebanyak satu kali, kemudian dilakukan *post-test* setelah 3 hari. Pengamatan dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dengan menggunakan tensimeter. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah cara pengambilan sampel dengan tujuan tertentu. Penelitian ini

menggunakan 2 responden dengan kriteria inklusinya lansia dengan hipertensi, Bersedia diberikan Teknik genggam jari dan nafas dalam, Lansia penderita hipertensi berusia 60 tahun ke atas dan kriteria eksklusinya lansia dengan penyakit jantung. Prosedur untuk penelitian yang dilakukan adalah melakukan persiapan, pelaksanaan, dan dokumentasi. Pengolahan data dilakukan dengan cara analisa deskriptif. Analisa deskriptif adalah suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan atau meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel. Etika yang diterapkan meliputi *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kragilan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Kelurahan Kragilan merupakan salah satu kelurahan dari 15 kelurahan yang berada di Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Kelurahan Kragilan, terdiri dari 6 Dukuh, yaitu Dukuh Sumuran Wetan, Dukuh Sumuran Kulon, Dukuh Ngawen, Dukuh Kuntungan, Dukuh Winong, dan Dukuh Kragilan. Luas wilayah Kelurahan Kragilan kurang lebih sekitar 555 Km<sup>2</sup> dengan batas wilayah sebelah utara Kelurahan Sapen, sebelah timur Kabupaten Karanganyar, sebelah selatan Dukuh winong, sebelah barat Dukuh Sumuran Kulon. Pemilihan lokasi penelitian adalah di Kelurahan Kragilan tepatnya di Dukuh Sumuran Wetan RT 01 RW 06.

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Ny. D berusia 72 tahun dengan diagnosa hipertensi stadium 1 dengan tekanan darah 155/100 mmHg sudah terdiagnosa hipertensi sejak 2 tahun lalu, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir SD, tinggal dengan anak di Dukuh Sumuran Wetan 01/06 Desa Kragilan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo, responden termasuk dari 4 bersaudara, dua diantara saudara kandung telah meninggal dunia. Responden mengatakan mengeluh sakit kepala terasa cunut-cunut, sudah menderita pusing kepala selama beberapa hari yang lalu, tengkuk lehernya terasa berat, responden tampak memegang lehernya yang terasa berat, juga susah untuk tidur, apabila kepalanya terasa berat ia gunakan untuk istirahat.

Responden kedua adalah Ny. M berusia 69 tahun dengan diagnosa hipertensi stadium 1 tekanan darah 145/100 mmHg sudah terdiagnosa hipertensi sejak 1 tahun lalu, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir SD, tinggal bersama anak

dan cucunya di Dukuh Sumuran Wetan 01/06 Kelurahan Kragilan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo, responden termasuk dalam 6 bersaudara, 4 diantaranya sudah meninggal dunia. Responden mengeluh kepalanya sakit cunut-cunut, responden tampak memegang kepalanya, badannya terasa lemas, dadanya berdebar-debar, pandangan kabur, memiliki riwayat hipertensi 1 tahun yang lalu apabila kepalanya pusing ia gunakan untuk tiduran, pernah dirawat di Rumah Sakit karena hipertensi.

Penelitian yang dilakukan pada Ny.D dan Ny.M selama 3 hari yaitu pada tanggal 18 Juni-20 Juni 2022. Penelitian ini dimulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu, setelah itu memberikan penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan relaksasi genggam jari dan nafas dalam kemudian lakukan relaksasi genggam jari dan nafas dalam bersama dengan responden kurang lebih 30 menit. Setelah diberikan relaksasi genggam jari dan nafas dalam kemudian di ukur lagi tekanan darahnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tensimeter, stetoskop, dan lembar observasi untuk mencatat perkembangan. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

### Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

**Tabel 1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam**

Tanggal	Tekanan Darah Ny. D	Tekanan Darah Ny. M
18/06/2022	155/100 mmHg	145/100 mmHg

Berdasarkan Tabel 1, tekanan darah pada kedua responden saat sebelum diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny. D 155/100 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1. Pada Ny. M 145/100 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1.

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami hipertensi yaitu faktor penyebab hipertensi yang tidak dapat dirubah adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik. Sedangkan yang dapat dirubah meliputi kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh,

penggunaan jentah, kebiasaan minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik serta stress penggunaan estrogen (Dwi *et al.*, 2020). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang diperoleh pada saat pengkajian Ny.D tekanan darah tinggi yang terjadi pada Ny. D disebabkan karena beberapa factor seperti usianya yang menginjak 72 tahun, kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin, dan kebiasaan Ny. D berjalan jalan kerumah tetangga untuk mencari teman ngobrol. Ny. D sudah menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi kurang lebih 2 tahun yang lalu karena faktor keturunan dari ayahnya.

Hasil pengkajian pada Ny. M tekanan darah terjadi karena faktor usia yang sudah menginjak 69 tahun, suka makan makanan yang asin, kurang kontrol dari keluarga terkait aktivitas Ny. M, beliau sudah menderita hipertensi kurang lebih 1 tahun yang lalu karena faktor keturunan dari ayahnya. Hal ini sesuai dengan teori (Dwi *et al.*, 2020) yang menyebutkan seseorang dengan riwayat keluarga hipertensi berisiko lebih tinggi menderita hipertensi daripada keluarga yang tidak mempunyai riwayat hipertensi.

Sebelum dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.D mengeluh nyeri kepala bagian belakang dan tengkuk leher dan pada Ny.M mengeluh nyeri kepala atas. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan faktor-faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar, yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olahraga dan lain-lain (Imelda *et al.*, 2020).

### Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

**Tabel 2. Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam**

Tanggal	Tekanan Darah Ny. D	Tekanan Darah Ny. M
20/06/2022	135/90 mmHg	130/80 mmHg

Berdasarkan Tabel 2, Tekanan darah pada kedua responden sesudah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny. D 135/90 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori prahipertensi. Pada Ny. M

130/80 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori prahipertensi.

Setelah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.D dan Ny.M di Dukuh Sumuran Wetan selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit tekanan darah pada Ny. D menjadi 135/90 mmHg termasuk dalam prahipertensi sedangkan Ny. M menjadi 130/80 mmHg termasuk dalam prahipertensi.

Terdapat hasil adanya perubahan penurunan tekanan darah sesudah diberikan intervensi terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.D dan Ny.M. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam dapat bermanfaat terhadap lansia penderita hipertensi yaitu mampu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah terjadi setelah pemberian terapi. Teknik relaksasi genggam jari (fingerhold) adalah salah satu terapi komplementer yang dipercaya menimbulkan rasa nyaman dan rileks serta dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan denyut jantung, frekuensi pernafasan, dan tekanan darah (Handoyo *et al.*, 2022).

Hal ini sejalan dengan pendapat (Kardiatur *et al.*, 2020) yang menjelaskan bahwa Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari-jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleksi (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar.

Sesuai dengan teori dalam (Astutik *et al.*, 2019) dijelaskan 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 menghangatkan 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.

### Perbedaan Penurunan Tekanan Darah pada Pasien 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 pada Ny. D dan Ny. M**

No	Respon	Sebelum	Sesudah
1	Ny. D	155/100 mmHg	135/90 mmHg
2	Ny. M	145/100 mmHg	130/80 mmHg

Berdasarkan Tabel 3 di atas, penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam dilakukan selama 3 hari berturut turut yang dilaksanakan di Dukuh Sumuran Wetan pada tanggal 18 Juni-20 Juni 2022. Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Ny.D dan Ny.M didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden.

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. (Agustin *et al.*, 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 (Agustin *et al.*, 2019) menyatakan sesuai dengan jurnal yaitu Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik 140-145 dan diastolik 90-95 mmHg. Sesudah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kartasura 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 wilayah kerja puskesmas Kartasura.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dideskripsikan bahwa terapi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah dilakukan penerapan di atas terjadi penurunan tekanan sistolik sebesar 20 mmHg pada Ny.D dan 15 mmHg pada Ny.M, dan diastolik 10 mmHg pada Ny.D dan 20 mmHg pada Ny.M. Dalam hasil pengukuran tekanan darah ini terdapat perbedaan pada tekanan diastolik, perbedaan ini muncul karena adanya perbedaan aktivitas fisik antara 2 responden.

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 yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut di pagi dan sore hari. Hasil ini didukung oleh penelitian (Agustin *et al.*, 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 non-nosiseptif*. Serabut saraf *non-nosiseptif* 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).

Mengenggam 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 menghangatkan titik masuk dan keluar energi pada meridian (jalur energi dalam tubuh) pada jari-jari untuk kemudian memberikan efek stimulasi spontan pada saat mengenggam, kemudian stimulus mengalir ke otak, kemudian diteruskan ke saraf organ yang terganggu, sehingga sumbatan pada

jalur energi akan dihaluskan (Astutik *et al.*, 2019).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dukuh Sumuran Wetan selama 3 hari berturut-turut di pagi dan sore hari terdapat kesimpulan yaitu terdapat perbedaan perkembangan tekanan darah sebelum penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.D dan Ny. M terjadi penurunan tekanan darah sistolik pada Ny. D sebesar 20 mmHg dan Ny.M sebesar 15 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik pada Ny.D sebesar 10 mmHg dan Ny.M sebesar 20 mmHg.

Responden dapat menerapkan terapi genggam jari dan nafas dalam sebagai salah satu penanganan untuk mengontrol tekanan 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

- 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>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199.  
<https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- 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>
- Dwi, F., Hapsari, Yohana, Gabrilinda, & Warjiman. (2020). Skrining dan Edukasi Penderita Hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengandi*, 2(1), 15–26.

- Firmada, M. A., Kristianti, M., & Husain, F. (2021). Manajemen Nyeri dengan Guide Imagery Relaxation pada Pasien Cedera Kepala Ringan di Instalasi Gawat Darurat (IGD): Literature Review. *Aisyiah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 20–25.
- Handoyo, H., Hartati, H., & Ratifah, R. (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) di Desa Mersi Purwokerto Timur. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 3(1), 1-8.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Kardiatun, T., Pratama, K., Khair, F., Hartono, H., & Astuti, D. (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.
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E. R., & Pradana, K. A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. *Aisyiah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 20–25.
- Marhabatsar, N. S. (2021, November). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. *In Prosiding Seminar Nasional Biologi (Vol. 7, No. 1, pp. 72-78)*.
- Sugiyanto, P. M., & Husain, F. (2022). Tingkat Stress Dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Multidisiolin Dehasen*, 1(4), 543–552.
- Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Jurnal Stethoscope*, 2(1), 39–45.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1 (2), 395–402.
- Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Mean Arterial Pressure Pasien Hipertensi Primer. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Papers*, 23, 75–85.