

## Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Ny R Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Relaksasi Otot Progresif

Alfian<sup>1</sup>, Eny Sutria<sup>1</sup>, Rasdiyanah<sup>1</sup>, Rasmawati<sup>1</sup>, Aidah Fitriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Ners Uin Alauddin Makassar

### ABSTRAK

Prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan jumlah penderita hipertensi tahun 2013 sebesar 25% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34,1%. Kecemasan atau stress psikososial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Salah satu cara pengendalian stress yaitu menggunakan teknik relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah menerapkan asuhan keperawatan dengan intervensi relaksasi genggam jari dan relaksasi otot pada keluarga yang mengalami hipertensi. Metode yang digunakan adalah pendampingan pada keluarga dengan masalah hipertensi melalui penerapan Intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi genggam jari selama tiga hari dan relaksasi otot progresif selama dua hari serta pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang dievaluasi setiap hari selama dan setelah pemberian terapi serta peningkatan kemampuan keluarga Ny R dalam melakukan terapi secara mandiri. Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif dapat diterapkan secara rutin pada klien yang mengalami hipertensi

**Kata kunci:** hipertensi; kecemasan; genggam jari; relaksasi otot progresif;

### Penulis Korespondensi :

Eny Sutria

UIN Alauddin

E-mail : enysutria@uin-alauddin.ac.id

No. Hp : 081343861967

## The Reduction of Blood Pressure in Mrs. R's Family Following Finger Grip Relaxation and Progressive Muscle Relaxation Therapy

### ABSTRACT

The prevalence of hypertension has been increasing from year to year. Findings from the Basic Health Research (Riskesdas) indicate that the percentage of hypertension patients was 25% in 2013, which increased to 34.1% in 2018. Psychosocial anxiety or stress is one of the factors influencing blood pressure elevation. One method of stress management is through the utilization of finger grip relaxation and progressive muscle relaxation techniques. The aim of community service is to apply nursing care with interventions of finger grip relaxation and muscle relaxation to families experiencing hypertension. The method employed involves assisting families with hypertension issues through the implementation of nursing interventions such as finger grip relaxation therapy for three days and progressive muscle relaxation for two days, alongside health education regarding hypertension. The results demonstrate a reduction in blood pressure evaluated daily during and after therapy administration, as well as an enhancement in the ability of Mrs. R's family to independently perform therapy. The application of finger grip relaxation and progressive muscle relaxation therapy can be routinely implemented for clients experiencing hypertension.

**Keywords:** hypertension; anxiety; grasp fingers; progressive muscle relaxation;

### Correspondent Author:

Eny Sutria

UIN Alauddin

E-mail : enysutria@uin-alauddin.ac.id

No. Hp : 081343861967

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan hipertensi sebagai suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik tetap pada 140 mmHg atau tekanan darah diastolik tetap pada 90 mmHg. Ketika darah dipompa ke seluruh tubuh oleh jantung, tekanan terhadap dinding arteri yang disebut dengan tekanan darah (WHO, 2013) dalam (Elvira & Novi, 2019). Data WHO (2015) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, ini berarti 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 mengalami hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Arvida, 2022).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi umumnya tidak memiliki penyebab yang spesifik. Sehingga hipertensi terjadi sebagai sebuah respon peningkatan *cardiac output* atau peningkatan tekanan *perifer*. Namun, beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi antara lain genetik, obesitas, jenis kelamin, kecemasan atau stress, kurang olahraga, pola asupan garam dalam diet, kebiasaan merokok (Nurani, 2015). Kecemasan atau stress juga dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Pada dasarnya kecemasan berupa keluhan dan gejala yang bersifat psikis dan fisik. Kecemasan dapat diekspresikan melalui respon fisiologis, yaitu tubuh memberi respon dengan mengaktifkan sistem saraf otonom (simpatis maupun parasimpatis). Sistem saraf simpatis akan mengaktifkan respon tubuh, sedangkan saraf parasimpatis akan meminimalkan respon tubuh. Reaksi tubuh terhadap kecemasan adalah *fight or flight* (reaksi fisik tubuh terhadap ancaman dari luar), bila korteks otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon epinefrin yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat dan tekanan darah meningkat (Rini, 2020).

Pengobatan Hipertensi dapat menggunakan obat-obatan ataupun dengan memodifikasi gaya hidup dengan manajemen stress dengan baik, batasi konsumsi garam, hindari merokok dan minum minuman beralkohol serta olahraga yang cukup. Terapi Hipertensi dapat dilakukan menggunakan tehnik farmakologi dan non farmakologi, Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan, dan untuk terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan pengendalian stress, diet dan *exercise*. Salah satu cara pengendalian stress yaitu menggunakan tehnik relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif. Pemberian Relaksasi otot progresif dengan pemantauan selama satu pekan menunjukkan penurunan tingkat stress siswa MAN Insan Cendekia Gowa (Rasmawati et al., 2023). Terapi relaksasi genggam jari dapat menghangatkan titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah dapat menurun (Agustin et al., 2019), sehingga dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan intervensi relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

## METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini yaitu pendampingan pada keluarga dengan masalah hipertensi melalui penerapan Intervensi keperawatan yang diberikan berupa terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif serta pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 02 – 12 Oktober 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Paccelleang pada keluarga Ny.R dengan intervensi terapi relaksasi genggam jari yang dilakukan dalam waktu 15 menit selama tiga hari pertemuan sedangkan terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak satu kali/hari selama 20 menit. Instrumen yang digunakan berupa leaflet hipertensi, langkah-langkah terapi relaksasi genggam jari, langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif (ROP) untuk menangani penyakit hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum pemberian intervensi dan setiap selesai menerapkan intervensi untuk mengetahui perubahan tekanan darah Ny R setelah pendampingan pada keluarga Ny. R yang mengalami hipertensi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

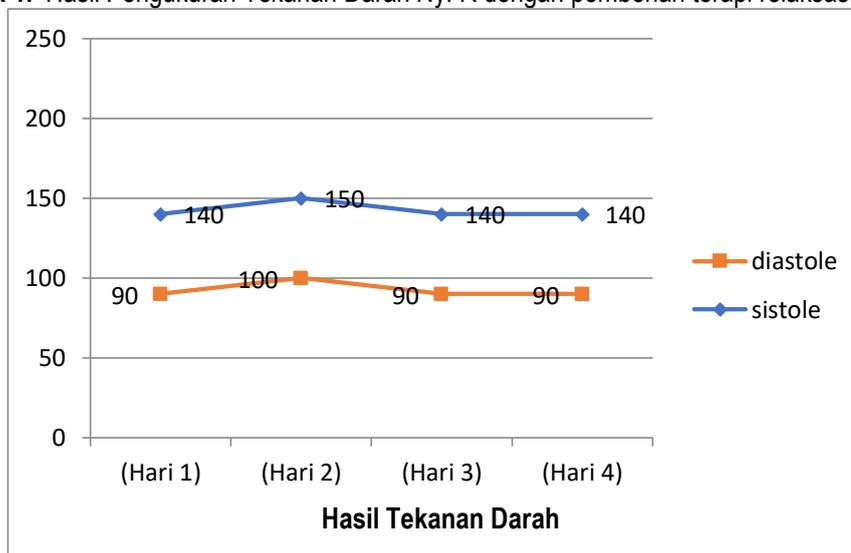
Pengabdian masyarakat ini diberikan pada keluarga dengan masalah hipertensi, salah satunya pada keluarga Ny. R. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa penerapan terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif serta pendidikan kesehatan tentang hipertensi.



**Gambar 1.** Penerapan Relaksasi Genggam Jari

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan relaksasi genggam jari. Relaksasi ini dilaksanakan selama tiga hari dengan durasi terapi sebanyak 15 menit per hari. Pertemuan dilanjutkan dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada klien. Hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari ditunjukkan pada grafik 1 berikut:

**Grafik 1.** Hasil Pengukuran Tekanan Darah Ny. R dengan pemberian terapi relaksasi genggam jari



Hasil pemantauan tekanan darah yang ditunjukkan pada Grafik 1 di atas, menunjukkan bahwa tekanan darah pertemuan pertama didapatkan hasil 140/90mmHg, pertemuan kedua 150/100 mmHg, pertemuan ketiga dan keempat didapatkan hasil 140/90 mmHg.

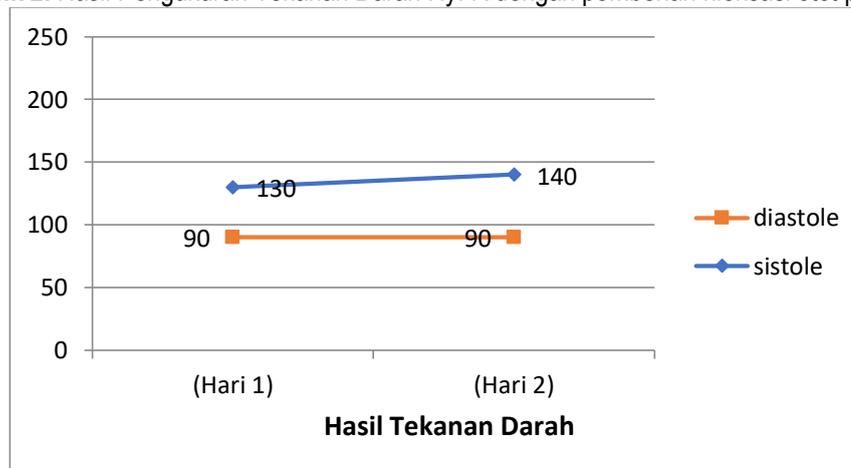
Terapi selanjutnya yang diberikan pada klien adalah relaksasi otot progresif. Pelaksanaan relaksasi otot progresif ditujukan pada Gambar 2 berikut:



**Gambar 2.** Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi Otot Progresif dilaksanakan selama dua hari dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit. Hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif ditunjukkan pada Grafik 2 berikut:

**Grafik 2.** Hasil Pengukuran Tekanan Darah Ny. R dengan pemberian rileksasi otot progresif



Grafik 2 menunjukkan bahwa tekanan darah hari pertama didapatkan hasil 130/90 mmHg dan pertemuan kedua didapatkan hasil 140/90 mmHg. Berdasarkan intervensi keperawatan tersebut dapat disimpulkan adanya pengaruh kedua intervensi tersebut terhadap nilai tekanan darah. Terapi relaksasi memberikan berpengaruh pada penurunan gejala psikologi seperti depresi dan ansietas, mendukung kontrol diri dan rasa percaya diri, menurunkan manifestasi simpatis yang ditunjukkan dengan penurunan variabel hemodinamik dan kardiovaskuler serta menurunkan kejadian penyakit jantung karena iskemik miokard pada pasien hipertensi, infark miokard dan penyakit jantung coroner serta mengontrol tekanan darah (Ni Luh Putu Ekarini, 2019).

Terapi relaksasi genggam jari dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggam jari pada tangan dapat menghangatkan titik titik keluar masuknya energy pada meridian yang terletak pada jari tangan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menurun (Wahyu Rima Agustin, 2019). Sedangkan, terapi relaksasi otot progresif ini memusatkan pikiran pada nafas dalam dan peregangan otot. Prosedur ini berfokus untuk meregangkan ketegangan otot dengan memusatkan pada pernapasan yang dikombinasikan dengan gerakan- gerakan yang mengencangkan dan melemaskan otot pada satu bagian tubuh untuk memberikan perasaan relaksasi (Raziansyah, 2022).

Selain pemberian intervensi tersebut, klien juga diberikan pendidikan kesehatan berupa pendidikan terkait masalah hipertensi. Pendidikan kesehatan terkait dengan penyakit hipertensi mulai dari pengertian, tanda dan gejala hingga penyebab dan komplikasinya telah diberikan sebagai bagian dari implementasi keperawatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang dapat meningkatkan status kesehatan seseorang dan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan. Setiap orang dapat menerima pendidikan kesehatan, tetapi pendekatan yang tepat harus diambil untuk memastikan bahwa informasi tersebut diterima (Manto & Islamiaty, 2020). Menurut penelitian Manto (2020) mayoritas pasien hipertensi yang mendapat penyuluhan kesehatan mengalami perubahan gaya hidup dan tekanan darah. Adapun beberapa hambatan pada saat dilakukan implementasi yaitu lingkungan yang kurang kondusif karena pada saat diberikan pendidikan kesehatan beberapa anggota keluarga masih ada yang bicara dan tidak fokus untuk menerima penyuluhan yang diberikan. Selain itu keluarga Ny. R diberikan edukasi terkait obat-obatan herbal yang dapat dikonsumsi pada seseorang yang mengalami hipertensi, mengedukasi keluarga agar membatasi penggunaan garam yang berlebihan (Adam, 2019). Konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Hasil dari berbagai intervensi di atas menunjukkan bahwa pendampingan keluarga dengan pendekatan intervensi keperawatan berupa pendidikan kesehatan, pemberian intervensi berdasarkan *evidence based practice in nursing* (EBPN) pada masalah hipertensi sangat perlu di terapkan dalam mengontrol nilai tekanan darah.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

1. Peningkatan kemampuan keluarga Ny R dalam melakukan terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif
2. Terdapat penurunan tekanan darah pada keluarga Ny R setelah pemberian terapi relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan pada pimpinan Program Studi Ners Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar dan penanggung jawab Keperawatan Komunitas dan Keluarga yang telah memberikan kesempatan untuk pelaksanaan pengabdian Masyarakat serta Kepala Puskesmas Paccellekang yang telah menyediakan lokasi pengabdian Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 84.
- Agustin, W. R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Husada*.
- Arvida. (2022). Dukungan Keluarga Dan Self Efikasi Terhadap Self Manajemen Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Elvira, M., & N. A. (2019). faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Akademika Biturrahim*, 78-89.
- Manto, O. A. D., & Islamiaty, I. N. (2020). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Pada Pasien Hipertensi Studi Narrative Review. *Journal of Nursing Invention E-ISSN 2828-481X*, 1(2), 130–137. <https://doi.org/10.33859/jni.v1i2.45>
- Ni Luh Putu Ekarini, H. R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 48.
- Nies. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga*. Singapore : Elsevier.
- Nurani, B. (2015). risk factors of hypertension. *J Majority*, 10-19.
- Rasmawati, R., Syisnawati, S., Rasdiyanah, R., Azwar, A., Sistawati, A., & Bagas, M. A. (2023). Pelatihan Dan Pendampingan Manajemen Stres: Latihan Otot Progresif Dan Autogenik Pada Siswa Ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2857. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14932>
- Raziansyah, M. S. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 94.

- Rini, R. A. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*.
- Wahyu Rima Agustin, S. R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *108Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 109.