JICN: Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara
https://jicnusantara.com/index.php/jicn
Vol : 2 No: 5, Oktober – November 2025
E-ISSN : 3046-4560

Penerapan Kombinasi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Sebagai Terapi Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Macini Sawah

Application Of A Combination Of Finger Hand Relaxation And Deep Breathing As A Deep Breathing Therapy Blood Pressure In Hypertension Patients In The Working Area Of The Puskesmas Macini Fields

Hardiyanti[1], Fatma Jama[2], Akbar Asfar[3], Idelriani[4]
Universitas Muslim Indonesia Makassar
Email: hrdiyanti27@gmail.com

Article Info

Article history :
Received : 08-10-2025
Revised : 09-10-2025
Accepted : 11-10-2025
Pulished : 13-10-2025

Abstract

Hypertension is a clinical sign when systolic and diastolic measurements are more than 140 mmHg and 90 mmHg, respectively, which can be interpreted as an increase in blood pressure above normal limits. Hypertension can cause complications such as coronary heart disease and stroke, heart failure, kidney failure, peripheral vascular disease, and retinal blood vessel damage that results in visual impairment. One treatment in lowering blood pressure is using finger grip relaxation therapy and deep breathing. Finger grip relaxation therapy and deep breathing is a therapy that can calm the mind and body so that it can cause a relaxing effect in the body. The purpose of this study was to determine the effect of finger grip relaxation therapy and deep breathing on lowering blood pressure in hypertension patients in the working area of the Maccini Sawah Community Health Center, Makassar City. This research method uses a declarative approach, namely collecting data that is carried out observationally on patients with hypertension who received finger grip relaxation therapy and deep breathing. The results of the implementation of the finger grip therapy and deep breathing intervention, reduced Mrs. S's pain scale showed that there was a decrease in the pain scale before giving therapy, namely a pain scale of 5 (moderate pain) and after giving therapy the pain scale decreased, namely a pain scale of 2 (mild pain). Based on these data, the combined therapeutic intervention of finger-holding and deep breathing relaxation was effective in reducing pain levels in Mrs. S. It is hoped that patients with hypertension will benefit from the finger-holding and deep breathing intervention as a therapy to reduce hypertension pain levels.

Keywords: Hypertension, Pain, Finger Grip, Deep Breathing

Abstrak

Hipertensi merupakan tanda klinis ketika pengukuran sistolik dan diastolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg yang dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah dari batas normal. Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung, gagal ginjal, penyakit vaskular perifer dan kerusakan pembuluh darah retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan. Salah satu penanganan dalam penurunan tekanan darah adalah menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam merupakan terapi yang dapat menenangkan jiwa dan tubuh sehingga dapat menimbulkan efek relaks dalam tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi DI wilayah kerja puskesmas maccini sawah kota makassar. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan dekralatif yaitu mengumpulkan data yang dilakukan secara observasional pada pasien penderita hipertensi yang mendapat terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Hasil implementasi penerapan

intervensi terapi genggam jari dan nafas dalam, menurunkan skala nyeri Ny. S menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sebelum memberikan terapi yaitu skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan setelah pemberian terapi skala nyeri turun yaitu skala nyeri 2 (nyeri ringan). Berdasarkan data tersebut penerapan intervensi terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan nafs dalam, dalam menurunkan skala nyeri pada Ny.S efektif. Di harapkan penderita hipertensi dapat memanfaatkan penerapan intervensi genggam jari dan nafas dalam sebagai terapi untuk menurunkan skala nyeri hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri, Genggam Jari, Nafas Dalam

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tanda klinis ketika pengukuran sistolik dan diastolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg yang dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah dari batas normal. Hipertensi dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, serebrovaskuler dan renovaskuler ketidak seimbangan hemodinamik suatu system kardiovaskuler, dan beberapa beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu, usia, jenis kelamin, ras, pola hidup dan faktor keturunan. Pemeriksaan tekanan darah dikatakan mengalami hipertensi jika pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (Aspiani, R.Y. Asikin, M,. Nasir, M 2021)

Menurut Word Health Organization (WHO) hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg atau tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg mmHg (normalnya 120/80 mmHg), Peningkatan tekanan darah tersebut terjadi sebagai tanda dari suatu masalah kesehatan yang sedang dialami seseorang(Palupi 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesi berdasarkan dari kemenkes RI 2021 bahwa survei indicator Kesehatan Nasional (Sirkenas) dan ditahun 2020 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%.(Depitasari et al. 2023). Kecendrungan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis nakes melalui wawancara pada tahun 2019 (12,9%) lebih tinggi dibandingkan tahun 2019 dan (9,5 dan 7,6 %). Proporsi minum obat antihipertensi menunjukkan kecendrungan lebih tinggi pada tahun 2020 (3,9%) dibandingkan tahun 2019 (0,7%) dan 2018 (0,4%) Kemenkes RI, 2021).

Profil kesehatan provensi sulawesi selatan pada tahun 2020 menunjukkan prevalensi kejadian hipertensi di kota makassar yaitu sebesar 8% atau terdapat 8 kasus per 1000 penduduk. Dari hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi di Sulawesi selatan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu peningkatan tekanan darah *sistolik* lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg (Nurbaya 2023).

Penyebab hipertensi yaitu adanya gaya hidup sehari-hari yang tidak sehat seperti mengkonsumsi natrium yang berlebihan, kebiasaan merokok, meminum minuman beralkohol dan kurangnya aktifitas fisik (Rafika Nur, 2024). Terapi hipertensi dapat menggunakkan farmakologi dan non farmakologi2. Tekanan darah yang tidak terkontrol secara persisten akan berpotensi menimbulkan komplikasi penyakit katastroik seperti gagal ginjla, stroke, dan gagal jantung. Terapi farmakologi dan nonfarmakologi dilakukan dengan tujuan mencegah terjadinya hipertensi emergensi (Siregar 2024).

Pengobatan Hipertensi bisa menggunakan obat-obatan ataupun dengan memodifikasi gaya hidup dengan memanejemen stress dengan baik, batasi mengkonsumsi garam, hindari merokok dan minum minuman beralkohol dan olah raga yang cukup. Terapi Hipertensi bisa menggunakan

farmakologi dan non farmakologi, Terapi farmakologi bisa menggunakan obat- obatan, dan untuk terapi non farmakologi bisa dengan pengendalian stress, diet dan exercise. Salah satu cara pengendalian stres yaitu menggunakan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi relaksasi dan nafas dalam bisa mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggaman jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun (Magelang 2020).

METODE

Desain studi

Karya ilmiah ini menggunakan metode observasi mengenai Latihan penerapan kombinasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam sebagai terapi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yaitu dengan wawancara dan observasi.

Populasi dan sampel

Penelitian ini dilakukan pada 1 responden dengan kriteria pasien yang mengalami hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada pengukuran hari pertama setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan nafas didapatkan hasil tekanan darah sistolik yaitu 160 mmHg dan diastolic yaitu 90 mmHg, pada hari kedua didapatkan hasil tekanan darah sistolik 150 mmHg dan diastolic yaitu 80 mmHg, pada hari ketiga didapatkan hasil tekanan darah sistolik 130 mmHg dan diastolic 80 mmHg.

Pembahasan

Penelitian ini sejalan dengan (Arman Misa 2021) Yang mengatakan nyeri kepala karena hipertensi ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu jenis nyeri kepala migren dimana nyeri kepala tipe ini sering diduga akibat dari venomena vascular abnormal. Walaupun mekanisme yang sebenarnya belum diketahui, nyeri kepala ini sering ditandai dengan sensasi prodromal misal nausea, pengelihatan kabur, auravisual, atau tipe sensorik halusinasi. Biasanya gejala timbul 30 menit sampai 1 jam sebelum nyeri kepala. Nyeri kepala pada penderita hipertensi biasanya terjadi karena adanya peningkatan atau tekanan darah tinggi dimana hal itu terjadi karena adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik dari jantungnya dan serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang menyangkut pembuluh darah. Hal itu membuat aliran darah di sirkulasi dan menyebabkan tekanan meningkat. Untuk mengatasi hal ini bisa dilakukan dengan cara non farmakologis yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam. Hasil yang sejalan menyebutkan bahwa teknik relaksasi napas dalam mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Hasil implementasi berdasarkan observasi sebelum pemberian terapai relaksasigenggam jari dan nafas dalam di dapatkan dari hasil implementasi keperawatanyang di lakukan kepada pasien 1x 24 jam selama 3 hari dan yang di lakaukan adalah penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam di hari pertama tanggal 28 oktober 2024 didapatkan hasil tekanan darah 160/100Mmhg

dan setelah di berikan observasi dapatkan tekanan darah 160/90Mmhg, pada hari ke dua tanggal 29 oktober sebelum diberikan observasi didapatkan tekanan darah 150/90Mmhg dan setelah di lakukan observasi didapatkan hasil tekanan darah150/80Mmhg , pada hari ke 3 tanggal 30 oktober 2024 sebelum di lakukan observasi didapatkan hasil tekanan darah 140/90Mmhg dan setelah di lakukan observasi didapatkan hasil tekanan darah 130/90Mmhg. Maka di dapatkan hasil observasi setelah melakukan relaksasi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah menurun menjadi 130/90Mmhg.

Teknik relaksasi genggam jari nafas dalam dapat menghangatkan titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan menarik nafas 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 (Aldiansa, P., & Maliya 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erlita Kundartiari1 2020) yang mengatakan dengan melakukan relaksasi selama 7 menit dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol seseorang. Dengan melakukan relaksasi nafas dalam secara tenang dan rileks, maka akan mengakibatkan hipotalamus berespon dengan penurunan sekresi CRH (corticotropin releasing hormon) dan ACTH (adrenocorticrotophic hormon). Dari adanya penurunan kedua hormone ini, maka aktivitas saraf simpatis mengalami penurunan, dan pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang, sebagai akibatnya, maka akan terjadi penurunan tekanan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, tahanan yang berada dalam pembuluh darah berkurang,serta pompa jantung menurun yang akan mengakibatkan penurunan tekanan darah jantung arteri, dan terjadi perubahan tekanan darah pada seseoran.

Teknik relaksasi genggam jari nafas dalam dapat menghangatkan titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan menarik nafas 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 (Aldiansa, P., & Maliya 2023).

KESIMPULAN

Pemberian terapi non-farmakologi pada penderita hipertensi dengan menggunakan metode terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam memiliki efektifitas dalam menurunkan tekanan darah, dapat dilihat pada hasil penelitian dimana hari pertama pengkajian didapatkan tekanan darah Ny. S yaitu 160/90 mmHg, setelah menerapkan terapi Isometrik Handgrip selama tiga hari didapatkan terjadinya penurunan tekanan darah Ny. S yaitu 130/80 mmHg.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, W.R., Rosalina,S, .Ardiani. 2024. “Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Mojosongo Kota Surakarta.” 2(4).

Agustin, Wahyu Rima, Sylvia Rosalina, Nurul Devi Ardiani, And Wahyuningsih Safitri. 2020. “Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan

Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura." Jurnal Kesehatan Kusuma Husada 108–14. Doi: 10.34035/Jk.V10i1.337.

Al., Sinaga Et. 2020. "Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 10(2), 136–147. Https://Doi.Org/10.14710/Jkm.V10i2.32252."

Aldiansa, P., & Maliya, A. (2023). 2023. Pasien, Pengaruh Relaksasi Finger Hold (Genggam Jari) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Kupang, Hipertensi Esensial Di Puskesmas Sikumana Kota.

Arman Misa. 2021. "Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi (Studi Literatur)." Prosiding Seminar Nasional Kesehatan … 1(1):130–40.

Aspiani, R.Y. Asikin, M,. Nasir, M, . 2021. "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Tn .S Dan Ny. Y Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2021." Pharmacognosy Magazine 75(17):399–405.

Depitasari, Lisa, Rahma Elliya, And Djunizar Djamaludin. 2023. "Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga."

Erlita Kundartiari1, Sri Nur Hartiningsih2. 2020. "Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal Terhadap Tekanan Darah."

Firdaus, Sofyan Mahendra, And Eska Dwi Prajayanti. 2024. "Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Mojosongo Kota Surakarta." 2(4).

Fish, Base. 2020. Terapi Relaksasi Genggam Jari Sebagai Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Bp.H Khususnya Ibu.A Dengan Hipertensi Di Kota Baru Kecamatan Baso Kabupaten Agam. Vol. 2507.

Handayani, Kristiana Prasetia. 2020. "Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi." Jurnal Penelitian Keperawatan 6(1):1–7. Doi: 10.32660/Jpk.V6i1.442.

Imam, Bukhori, And Wijaya Leni. 2022. "Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi." Jurnal Medika Usada 5(2):51–57.

Kristiyan, Andy. 2024. "'Renjana' (Relaksasi Genggam Jari Dengan Nafas Dalam) Memengaruhi Tekanan Darah Lansia Hipertensi." Jurnal Keperawatan 16(1):383–96.

Magelang, Universitas Muhammadiyah. 2020. "Universitas Muhammadiyah Magelang."

Masnina, Rusni, And Annaas Budi Setyawan. 2018. "Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi." Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan 5(2):119–28.

Mauliddiyah, Nurul L. 2021. "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Tn .S Dan Ny. Y Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu." Elwindri Rameko 6.

Muhammad, Rusny, And Kartini M. Ali. 2022. "Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan." Jurnal Kesehatan 15(1):140–49.

Purwono, Et Al. 2020. "Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Wacana Kesehatan, 5(1), 531. Https://Doi.Org/10.52822/Jwk.V5i1.120."

Puspitasari, Nawang Dwi, Ari Pebru Nurlaily, Deoni Vioneery, Mahasiswa Program, Studi

Keperawatan, Program Diploma, Dosen Program Studi, Keperawatan Program, Diploma Tiga, Fakultas Ilmu, Kesehatan Universitas, Husada Surakarta, And Nyeri Akut. 2024. "Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi : Nyeri Akut Associate ' S Degree In Nursing Study Program Faculty Of Health Sciences Kusuma Husada Univer." 0.

Ridha, Muttaqin Al, Khairiyatul Munawwarah, And Habibi Habibi. 2023. "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." *Jurnal Keperawatan Akademika* 1(2):79–85.

Rika Widianita, Dkk. 2022. "Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Ge nggam Jari Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit X Jakarta Utara." *Basri, M,. Rahmatia, S,.K,B,. & Oktaviana Akbar, N.A.* Viii(I):1–19.

Siregar, Rafika Nur. 2024. "Jurnal Kesmas Prima Indonesia Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di." 8(1). Doi: 10.34012/Jkpi.V8i1.4664.

Who. 2020. "Klasifikasi Hipertensi Menurut Who-Ishwg.6-24."

Yolangga, O. P. Shella. 2023a. "Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan Implementasi Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Nyeri Akut Di Rsud Rejang Lebong Tahun 2023." *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.

Yolangga, O. P. Shella. 2023b. "Disusun Oleh : Op Shella Yolangga Nim. P0 0320120 025."