Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga

Lisa Depitasari, Rahma Elliya*, Djunizar Djamaludin

Universitas Malahayati
Korespondensi: Rahma Elliya. *Email: rahmaelliya@malahayati.ac.id

Abstract

Background: *Hypertension is a non-communicable disease, both in the world and in Indonesia, hypertension is still a very serious problem. Hypertension is one of the causes of death in the world or the equivalent of 40 million deaths each year. Hypertension is also the main cause of cardiovascular disease which is known to be the number 1 cause of death in Indonesia and even 1 in 10 causes of death in the world. Hypertension is a condition with blood pressure above 140/90 mmHg. Hypertension is a condition with blood pressure above 140/90 mmHg.Risk factors for hypertension can be age, gender, smoking habits, obesity, stress, exercise habits, coffee consumption, high sodium diet, alcohol consumption.*
Purpose: *To describe comprehensive nursing care using finger grip relaxation therapy and deep breathing to reduce blood pressure in hypertensive patients in families at Villa Pinang Jaya, Kemiling District, Bandar Lampung.*
Method: *The research design uses descriptive research methods in the form of case studies with the Nursing Care approach, which includes assessment, nursing diagnoses, planning, implementation, and evaluation. This study uses a type of quantitative research and queasy experiment method. The research design used a one group pretest - posttest design without a control group where the research design was included in the pre - experimental research.*
Results: *The results of the study for 3 days of intervention showed that finger grip therapy and deep breathing reduced blood pressure by 10-20 mmHg.*
Conclusion: *finger grip therapy intervention and deep breathing for 30 minutes, morning and evening, for 3 consecutive days. Then systolic blood pressure fell 10 mm Hg and diastolic blood pressure fell 20 mm Hg. So finger holding therapy and deep breathing can lower blood pressure.*

Keywords: Hypertension; Blood Pressure Drop; Relaxation Therapy; Handheld Finger; Deep Breath

Pendahuluan: Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM), Baik di dunia maupun di Indonesia, Hipertensi masih menjadi masalah yang sangat serius. Penyakit Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian di dunia atau setara 40 juta kematian setiap tahunnya. Hipertensi juga menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskuler yang diketahui menjadi penyebab kematian nomor 1 di Indonesia bahkan 1 dari 10 penyakit penyebab kematian didunia. Hipertensi adalah suatu keadaan dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg. Faktor resiko terjadinya Hipertensi dapat berupa faktor usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, obesitas, stress, kebiassan berolahraga, mengkonsumsi kopi, diet tinggi natrium, konsumsi alkohol.
Tujuan: Untuk Menggambarkan asuhan keperawatan komprehensif dengan menggunakan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Di Villa Pinang Jaya Kecamatan Kemiling Bandar Lampung.
Metode: Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan metode quasy experiment. Desain penelitian ini menggunakan one group pre test - post test desain tanpa kelompok control dimana desain penelitian ini termasuk dalam penelitian pre – eksperimental.
Hasil: Hasil penelitian selama 3 hari Intervensi menunjukkan bahwa terapi genggam jari dan apa dalam menurunkan tekanan darah adalah 10-20 mmHg.
Simpulan: intervensi terapi genggam jari dan pernapasan dalam selama 30 menit, pagi dan sore, selama 3 hari berturut-turut. Kemudian tekanan darah sistolik turun 10 mmHg dan tekanan darah diastolik turun 20 mm Hg. Maka terapi menggenggam jari dan pernapasan dalam bisa menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi; Penurunan Tekanan Darah; Terapi Relaksasi; Genggam Jari; Nafas Dalam

PENDAHULUAN

Penyakit Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian di dunia atau setara 40 juta kematian setiap tahunnya. Hipertensi juga menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskuler yang diketahui menjadi penyebab kematian nomor 1 di Indonesia bahkan 1 dari 10 penyakit penyebab kematian di dunia (Agustin, Rosalina, Ardiani, & Safitri, 2019). prevalensi Hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 meningkat, pada tahun 2013 sejumlah 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018 dan di dominasi oleh perempuan. Sedangkan di Provinsi Jawa Tengah dinyatakan 12,98% terkena Hipertensi, prosentase pada kelompok laki-laki (13,16%) lebih tinggi dibandingkan perempuan (13,10%) Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM), Baik di dunia maupun di Indonesia, Hipertensi masih menjadi masalah yang sangat serius. Hipertensi adalah suatu keadaan dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg (Agustin et al., 2019).

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah di dalam pembuluh darah dalam jangka waktu yang lama. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi jika tidak segera ditangani dapat mengganggu fungsi organ lain terutama organ vital seperti jantung dan ginjal.Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melebihi 140/90 mmHg (Alimansur, & Anwar, 2017).

Faktor resiko terjadinya Hipertensi dapat berupa faktor usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, obesitas, stress, kebiasaan berolahraga, mengkonsumsi kopi, diet tinggi natrium, konsumsi alkohol (Upoyo & Taufik, 2018).

Hipertensi bersifat genetik, apabila seseorang dengan riwayat keluarga yang mempunyai Hipertensi beresiko dua kali lebih mungkin mengalami tekanan darah tinggi. *Obesitas* juga meningkatkan terjadinya Hipertensi karena lemak dapat menyebabkan sumbatan pada pembuluh darah, dan asupan garam tinggi juga akan menyebabkan Hipertensi karena pengeluaran hormone natriuretic yang berlebih (Sulistiani, 2020). Batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg sistolik dan 80-90 mmHg diastolik. Jadi seseorang disebut mengidap hipertensi jika tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 95 mmHg, dan tekanan darah perbatasan bila tekanan darah sistolik antara 140 mmHg-160 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 90 mmHg-95 mmHg (Hamid, 2014).

Karena tekanan darah membuat jantung bekerja lebih keras, menyebabkan otot jantung membesar, peningkatan kerja jantung dapat menyebabkan pembesaran dan gagal jantung. Selain itu, tekanan darah tinggi dapat mempengaruhi pembuluh darah koroner jantung berupa pembentukan plak yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah (Jayadi, & Jannah, 2017).

Penderita hipertensi biasanya mengalami pusing, mudah marah, telinga berdenging, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat pada tengkuk, mudahlelah, dan mata berkunang-kunang (Triyanto, 2014).

Apabila penyakit Hipertensi ini terjadi secara berkepanjangan, maka akan meningkatkan resiko terjadinya stroke, serangan jantung dan gagal ginjal kronis bahkan pada Hipertensi berat dapat menyebabkan ensepalopati hypertensive, penurunan kesadaran bahkan koma (Nurman, 2017).

Pengobatan Hipertensi bisa menggunakan obat-obatan ataupun dengan memodifikasi gaya hidup dengan memanajemen stress dengan baik, batasi mengkonsumsi garam, hindari merokok dan minum minuman beralkohol dan olahraga 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 keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun (Agustin et al., 2019).

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

Lisa Depitasari, Rahma Elliya*, Djunizar Djamaludin
Universitas Malahayati
Korespondensi: Rahma Elliya. *Email: rahmaelliya@malahayati.ac.id

menurunkan intensitas nyeri, terapi ini dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah (Putra, 2013).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan metode queasy experiment. Desain penelitian ini menggunakan one group pretest - posttest desain tanpa kelompok control dimana desain penelitian ini termasuk dalam penelitian pre - eksperimental. Subyek studi kasus yang digunakan dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga ini adalah 3 klien dengan diagnosa medis yang sama dan masalah keperawatan yang sama dengan diterapkan inovasi yang sama dengan hipertensi ringan ataupun sedang. Adapun kriteria pada asuhan keperawatan ini adalah: Pasien dengan diagnosa medis *hipertensi*, pasien dalam keadaan sadar, pasien bersedia dijadikan sampel asuhan, bersedia mengikuti secara sukarela dengan tanda tangan lembar persetujuan *informed consent*, tidak KB Hormonal.

Lokasi pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan di rumah pasien yang beralamatkan Di Villa Pinang Jaya Kecamatan Kemiling Bandar Lampung. Di waktu penelitian telah dilakukan tanggal 7 Mei–11 Mei 2023..Asuhan keperawatan akan di laksanakan selama 3 hari berturut-turut. Pengumpulan data pada asuhan keperawatan fokus asuhan keperawatan ini dengan menggunakan alat pemeriksaan fisik dan format pengkajian. alat pemeriksaan fisik yang digunakan penulis, antara lain, alat ukur tanda-tanda vital, SOP relaksasi genggam jari dan nafas dalam, dan kemudian hasil pengukuran di tulis di lembar observasi atau format pengkajian. Teknik pengumpulan data secara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemberian terapi, dan evaluasi.

HASIL

Pengkajian

Kasus 1

Saat dilakukan pengkajian Tn. A mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 3 tahun lalu Pasien mengatakan nyeri pada kepalanya dan terkadang penglihatannya buram. Pasien mengonsumsi obat amlodipine 10 mg. Dengan pemeriksaan fisik TD: 160/90 mmHg, nadi: 82x/m, RR: 22x/m, suhu:36,8 °c.

Kasus 2

Saat dilakukan pengkajian Tn. R mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 1 tahun lalu. Pasien mengatakan sering nyeri pada area kepala dan cepat merasa kelelahan. Pasien mengatakan mengonsumsi obat amlodipine 5 mg, TD: 150/85 mmHg, nadi: 80x/m, RR: 20x/m, suhu:37,0 °c.

Kasus 3

Saat dilakukan pengkajian Ny. M mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 4 tahun lalu. Pasien mengatakan sering nyeri pada area kepala dan sering merasa cemas. Pasien mengatakan mengonsumsi obat amlodipine 10 mg. Ttv: 180/90mmHg, nadi: 82x/m, RR: 20x/m,suhu:37,2°c.

Diagnosa Dan Intervensi Keperawatan

Dari hasil pengkajian responden 1, 2 dan 3 didapatkan diagnosa Ketidakstabilan Tekanan Darah Berhubungan Dengan Ketidakmampuan Keluarga Merawat Anggota Keluarga Yang Sakit. Ditandai dengan responden 1 Tn. A mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 3 tahun lalu Pasien mengatakan nyeri pada kepalanya dan terkadang penglihatannya buram. Pasien mengonsumsi obat amlodipine 10 mg. Dengan pemeriksaan fisik TD: 160/90 mmHg, nadi: 82x/m, RR: 22x/m, suhu:36,8 °c. Responden 2 Tn. R mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 1 tahun lalu. Pasien mengatakan sering nyeri pada area kepala dan cepat merasa kelelahan. Pasien mengatakan mengonsumsi obat amlodipine 5 mg, TD : 150/85 mmHg, nadi: 80x/m, RR: 20x/m, suhu:37,0 °c. Responden 3 Ny. M mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 4 tahun lalu. Pasien mengatakan sering nyeri pada area kepala dan sering merasa cemas. Pasien mengatakan mengonsumsi obat amlodipine 10 mg. Ttv: 180/90mmHg, nadi: 82x/m, RR: 20x/m,suhu:37,2°c. Berdasarkan masalah keperawatan yang di alami klien dengan diagnosa yang sama diagnosa Ketidakstabilan Tekanan Darah

Lisa Depitasari, Rahma Elliya*, Djunizar Djamaludin
Universitas Malahayati
Korespondensi: Rahma Elliya. *Email: rahmaelliya@malahayati.ac.id

Berhubungan Dengan Ketidakmampuan Keluarga Merawat Anggota Keluarga Yang Sakit maka penulis mengajarkan terapi relaksasi nafas dalam dan genggam jari, selama 3 hari berturut turut dengan tujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada klien.

Implementasi kasus

Kasus 1

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan ketidakstabilan tekanan darah berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consent untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk ke ikut serta an sebagai responden. Setelah melakukan pengkajian dengan mewawancarai pasien didapatkan hasil, klien mengatakan memiliki riwayat hipertensi Pasien mengatakan sering nyeri pada area kepala dan cepat merasa kelelahan. Pasien mengatakan mengonsumsi obat amlodipine. Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal 9 mei 2023 Memeriksa tanda-tanda vital, merelaksasi genggam jari dan nafas dalam, memposisikan pasien pada posisi berbaring, serta anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot, perawat duduk disamping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut, menganjurkan pasien untuk mengatur pola nafas dengan hitungan teratur, menggenggam 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 setelah kurang lebih 15 menit, lakukan relaksasi genggam jari kejari tangan yang lain. Pasien mengatakan nyeri kepala sudah berkurang dan sudah rileks, TTV: sebelum tindakan, TD: 150/70 mmHg, Setelah tindakan, Td : 140/70 mmHg, N: 84x/m, S: 36,5 °c, RR: 20x/m. Implementasi hari ke 3 Memeriksa tanda-tanda vital, merelaksasi genggam jari dan nafas dalam, memposisikan pasien pada posisi berbaring, serta anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot, perawat duduk disamping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut., menganjurkan pasien untuk mengatur pola nafas dengan hitungan teratur, menggenggam 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 setelah kurang lebih 15 menit, lakukan relaksasi genggam jari kejari tangan yang lain. Pasien mengatakan nyeri kepala sudah berkurang dan sudah rileks, TTV: sebelum tindakan, TD: 150/70 mmHg, Setelah tindakan , Td : 140/70 mmHg, N: 84x/m, S: 36,5 °c, RR: 20x/m.

Kasus 2

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan ketidakstabilan tekanan darah berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consent untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden. Setelah melakukan pengkajian dengan mewawancarai pasien didapatkan hasil, klien mengatakan memiliki riwayat hipertensi Tn. R mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 1 tahun lalu. Pasien mengatakan sering nyeri pada area kepala dan cepat merasa kelelahan. Pasien mengatakan mengonsumsi obat amlodipine 5 mg, TD: 150/85 mmHg, nadi: 80x/m, RR: 20x/m, suhu: 37,0 °C. Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal 9 mei 2023 Memeriksa tanda-tanda vital, merelaksasi genggam jari dan nafas dalam, memposisikan pasien pada posisi berbaring, serta anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot, perawat duduk disamping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut, menganjurkan pasien untuk mengatur pola nafas dengan hitungan teratur, menggenggam 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 setelah kurang lebih 15 menit, lakukan relaksasi genggam jari kejari tangan yang lain. Pasien mengatakan nyeri kepala sudah berkurang dan sudah rileks, : TTV: sebelum tindakan , TD: 150/70 mmHg, Setelah tindakan , 140/80 mmHg, Setelah tindakan , Td: 120/80 mmHg, N: 82x/m, S: 37,3 °c, RR: 20x/m

Lisa Depitasari, Rahma Elliya*, Djunizar Djamaludin

Universitas Malahayati

Korespondensi: Rahma Elliya. *Email: rahmaelliya@malahayati.ac.id

. Implementasi hari ke 3 Memeriksa tanda-tanda vital, merelaksasi genggam jari dan nafas dalam, memposisikan pasien pada posisi berbaring, serta anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot, perawat duduk disamping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut., menganjurkan pasien untuk mengatur pola nafas dengan hitungan teratur, menggenggam 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 setelah kurang lebih 15 menit, lakukan relaksasi genggam jari kejari tangan yang lain. Pasien mengatakan nyeri kepala sudah berkurang dan sudah rileks, TTV: sebelum tindakan , TD: 130/80 mmHg, Setelah tindakan Td : 130/70 mmHg, N: 82x/m, S: 36,9 °C, RR: 22x/m.

Kasus 3

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan ketidakstabilan tekanan darah berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consent untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk keikutsertaan sebagai responden. Setelah melakukan pengkajian dengan mewawancarai pasien didapatkan hasil, Ny. M mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 4 tahun lalu. Pasien mengatakan sering nyeri pada area kepala dan sering merasa cemas. Pasien mengatakan mengonsumsi obat amlodipine 10 mg. Ttv: 180/90 mmHg, nadi: 82x/m, RR: 20x/m,suhu:37,2°c. Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal 9 mei 2023 Memeriksa tanda-tanda vital, merelaksasi genggam jari dan nafas dalam, memposisikan pasien pada posisi berbaring, serta anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot, perawat duduk disamping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut, menganjurkan pasien untuk mengatur pola nafas dengan hitungan teratur, menggenggam 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 setelah kurang lebih 15 menit, lakukan relaksasi genggam jari kejari tangan yang lain. Pasien mengatakan nyeri kepala sudah berkurang dan sudah rileks, TTV: sebelum tindakan, TD: 150/70 mmHg, Setelah tindakan, 130/80 mmHg, Setelah tindakan, Td: 120/70 mmHg, N: 80x/m, S: 36,9 °C, RR: 20x/m. Implementasi hari ke 3 Memeriksa tanda-tanda vital, merelaksasi genggam jari dan nafas dalam, memposisikan pasien pada posisi berbaring, serta anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot, perawat duduk disamping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut, menganjurkan pasien untuk mengatur pola nafas dengan hitungan teratur, menggenggam 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 setelah kurang lebih 15 menit, lakukan relaksasi genggam jari kejari tangan yang lain. Pasien mengatakan nyeri kepala sudah berkurang dan sudah rileks, TTV: sebelum tindakan, TD: 120/80 mmHg, Setelah tindakan Td: 120/70 mmHg, N: 80x/m, S: 36,9 °C, RR: 20x/m.

PEMBAHASAN

Pengkajian

Tn. A dengan keluhan nyeri pada kepalanya dan terkadang penglihatannya kabur. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan Td: 160/90 mmHg, nadi: 82x/menit, RR: 22x/menit, suhu: 36,8°c kesadaran composmentis dan pasien tampak meringis. Pasien mengatakan sudah mengalami hipertensi selama 3 tahun terakhir dan beberapa anggota keluarganya ada yang mengalami hipertensi juga.

Berdasarkan tanda dan gejala yang dialami oleh Tn. A, penulis menyimpulkan bahwa Tn. A memiliki masalah keperawatan Ketidakstabilan tekanan darah berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit. Dibuktikan dengan teori penegakkan diagnosa ketidakstabilan tekanan darah dapat dilihat dari batasan karakteristik pasien yaitu: tekanan darah yang mencapai 160/90 mmHg.

Berdasarkan penelitian sebelumnya pada pasien dengan ketidakstabilan tekanan darah dapat menyebabkan penderita mengalami gagal ginjal,

Lisa Depitasari, Rahma Elliya*, Djunizar Djamaludin
Universitas Malahayati
Korespondensi: Rahma Elliya. *Email: rahmaelliya@malahayati.ac.id

stroke dan diabetes (Surahmawati & Novitayanti, 2021).

Tn. R dengan keluhan sering mengalami nyeri pada area kepala dan cepat merasa kelelahan ketika melakukan aktivitas. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan Td: 150/85 mmHg, nadi: 80x/menit, RR: 20x/menit, suhu: 37,0°c kesadaran composmentis. Pasien mengatakan sudah memiliki riwayat hipertensi selama 1 tahun terakhir dan mengonsumsi obat amlodipine 5 mg.

Berdasarkan tanda dan gejala yang dialami oleh Tn. R, penulis menyimpulkan bahwa Tn. R memiliki masalah keperawatan ketidakstabilan tekanan darah yang dapat dilihat dari batasan karakteristik pasien yaitu: tekanan darah 150/85 mmHg dan pasien cepat merasa lelah ketika melakukan aktivitas.

Ny. M dengan keluhan sering nyeri pada area kepala dan sering merasa cemas. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil Td: 180/90 mmHg, nadi: 82x/menit, RR: 20x/menit, suhu: 37,2°c dengan kesadaran composmentis. Pasien mengatakan sudah memiliki riwayat penyakit hipertensi sejak 4 tahun terakhir. Pasien mengonsumsi obat amlodipine 10 mg pada malam hari. Pasien mengatakan ayahnya memiliki riwayat penyakit yang sama dengan dirinya.

Berdasarkan tanda dan gejala yang dialami oleh Ny. M, penulis menyimpulkan bahwa Ny. M memiliki masalah keperawatan ketidakstabilan tekanan darah yang dapat dilihat dari batasan karakteristik pasien yaitu: tekanan darah 180/90 mmHg dan pasien sering merasa cemas.

Diagnosa Keperawatan

Indikator diagnostik terdiri atas penyebab (etiology) yang mencakup empat kategori yaitu: fisiologis, biologis, atau psikologis, efek terapi/ tindakan, situasional (lingkungan atau personal) tanda kedewasaan (sign) dan gejala (symptom), dan factor risiko.

Penyebab dari hipertensi belum diketahui namun terdapat beberapa faktor pencetus seseorang berisiko terjadinya hipertensi yaitu obesitas, kurang aktivitas fisik, jenis kelamin, pemasukan sodium berlebihan, kelainan pembuluh darah, penyakit parenkimal dan lainnya. Hipertensi dapat menyebabkan beban jantung meningkat dan gangguan pada aktivitas saraf sehingga menyebabkan gangguan pada hormon epinefrin dan norepinefrin yang mengakibatkan tekanan darah meningkat yang menyebabkan muncul diagnosa keperawatan ketidakstabilan tekanan darah berhubungan dengan ketidak mampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit.

Setelah proses pengumpulan data, dan analisa data sesuai dengan masalah yang ditentukan, maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan berdasarkan data-data tersebut. Dari hasil analisa data maka di dapatkan diagnosa keperawatan yaitu: Ketidakstabilan tekanan darah berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan adalah segala treatment yang dikerjakan oleh perawat didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran (outcome) yang diharapkan. Rencana tindakan yang penulis lakukan mengacu pada penelitian penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga, doctoral dissertation, diploma, Universitas Muhammadiyah Magelang (Sulistiani, 2020). Perencanaan NIC-NOC untuk diagnosa keperawatan ketidakstabilan tekanan darah berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit adalah melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital secara berkala, melakukan pemeriksaan head to-toe dan melakukan relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada klien. Pengobatan hipertensi dengan terapi jari dan nafas dalam dilakukan selama 3 hari, 1 hari 2 x melakukan pemberian perawatan. Tindakan dilakukan selama 30 menit dalam satu kali pertemuan pagi dan sore hari. Berdasarkan teori terapi jari dan napas dalam yaitu genggaman jari pada tangan 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. Penurunan tekanan darah dengan terapi genggam jari dan nafas dalam berdasarkan teori terapi jari dan napas dalam yaitu genggaman jari pada tangan dapat menghangatkan titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan. Titik meridian pada tangan akan memberikan

Lisa Depitasari, Rahma Elliya*, Djunizar Djamaludin
Universitas Malahayati
Korespondensi: Rahma Elliya. *Email: rahmaelliya@malahayati.ac.id

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 dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan menyebabkan produksi hormon epinefrin dan noreprinefrin menurun. Penurunan produksi hormon tersebut menyebabkan kerja jantung dalam memompa darah ikut menurun sehingga tekanan darah akan menurun (Agustina, 2019).

Implementasi & Evaluasi

Implementasi terapi jari dan nafas dalam dilakukan selama 3 hari,1 hari 2 x melakukan pemberian perawatan dilakukan selama 30 menit dalam satu kali pertemuan pagi dan sore hari. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan berdasarkan pada rencana keperawatan dari penelitian terkait, dibuktikan dengan hasil tekanan darah (TD) sebagai berikut: didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi terapi jari dan napas dalam tekanan darah pasien termasuk ke dalam kategori hipertensi dan sesudah dilakukan intervensi terjadi penurunan dengan selisih rata-rata 10-20 mmHg. Pasien 2: Tn. R didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi terapi jari dan napas dalam tekanan darah pasien termasuk ke dalam kategori hipertensi dan sesudah dilakukan intervensi terjadi penurunan dengan selisih rata-rata 10 mmHg baik pada tekanan darah sistol maupun diastol. Pasien 3 Ny. M didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi terapi jari dan napas dalam tekanan darah pasien termasuk kedalam hipertensi dan sesudah dilakukan intervensi terjadi penurunan dengan selisih rata-rata 10 mmHg baik pada tekanan darah sistol maupun diastol.

Berdasarkan hasil intervensi Tn. A, Tn. R, dan Ny. M nilai tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi jari dan napas dalam didapatkan nilai rata-rata selisih 10 mmHg pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Yang berarti ada pengaruh terapi jari dan napas dalam dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan teori terapi jari dan napas dalam yaitu genggaman jari pada tangan 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. Slow deep breathing secara teratur akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengeluarkan neurotransmitter endorphin sehingga mengstimulasi respons saraf otonom yang berpengaruh dalam menghambat pusat simpatis (meningkatkan aktivitas tubuh) dan merangsang aktivitas parasimpatis (menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi). Apabila kondisi ini terjadi secara teratur akan mengaktivasi cardiovasculer contro center (CCC) yang akan menyebabkan penurunan heart rate, stroke volume, sehingga menurunkan cardiacoutput, proses ini memberikan efek menurunkan tekanan darah. Tujuan terapi ini adalah Relaksasi sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar neropinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan (Agustina, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang diperoleh hasil nilai p= 0,000 (p < 0,05). Yang berarti bahwa relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah secara signifikan pada kelompok intervensi pada lansia antara sebelum dan setelah diberikan relaksasi genggam jari. Terjadinya penurunan tekanan darah disebabkan karena . Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar neropinefrin dalam darah menurun. Otot yang rileks merangsang hipotalamus, menenangkan dan menghibur jiwa dan organ dalam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi jari dan napas dalam menurunkan tekanan darah (p=0.000). Terapi relaksasi genggam jari merupakan teknik relaksasi sederhana dengan sentuhan tangan yang melibatkan pernapasan untuk menyeimbangkan energi di dalam tubuh, sehingga mampu mengendalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh rileks maka tekanan darah akan bekerja secara normal.

Lisa Depitasari, Rahma Elliya*, Djunizar Djamaludin
Universitas Malahayati
Korespondensi: Rahma Elliya. *Email: rahmaelliya@malahayati.ac.id

Menurut penulis teknik terapi jari dan napas dalam dapat membantu pasien dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tanpa menggunakan obat. Terapi jari dan napas dalam ini dilakukan selama 30 menit pada pagi dan sore hari selama 3 hari. Upaya penurunan tekanan darah dengan terapi jari dan napas dalam dengan rangsangan gelombang listrik. 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 dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan menyebabkan produksi hormon epinefrin dan noreprinefrin menurun (Agustina, 2019).

SIMPULAN

Intervensi terapi jari dan napas dalam dilakukan 30 menit, dilaksanakan pada pagi dan sore hari selama 3 hari. Nilai perbaikan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi jari dan napa dalam adalah 10-20 mmHg. Yang berarti ada pengaruh terapi jari dan napas dalam dengan penurunan tekanan darah.

SARAN

Diharapkan sebagai perawat professional dapat memahami terapi genggam jari dan napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien selain pemberian obat dan sebelum melakukan tindakan ini untuk memeriksa kondisi pasien terlebih dahulu dan menjadi bahan acuan dan informasi bagi perawat dalam menambah skill pada pelaksanaan terapi jari dan napas dalam dengan diadakannya workshop pelatihan dan saran bagi perawat dapat menggunakan terapi ini yang bisa dilakukan di rumah tanpa obat.

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.

Agustina, V. (2019). Kejadian Penyakit Hipertensi Dan Indeks Massa Tubuh Pada Perempuan Yang Tinggal Di Pedesaan Dan Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 127–136. Https://Doi.Org/10.34035/Jk.V10i2.388.

Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2017). Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *2*(1), 74-82.

Hamid, S. A. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Keluarga Tentang Pencegahan Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi. *Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo*.

Jayadi, A., & Jannah, K. (2017). Pengaruh Pemberian Cincau Hitam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita Hipertensi Grade I di Desa Maneron Kecamatan Sepulu Kabupaten Bangkalan. *Infokes*, *7*(02), 1-4.

Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners*, *1*(2).

Putra, E K. (2013). Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan. Jurnal Keperawatan. Vol 1, No 1.

Sulistiani, S. (2020). *Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga* (Doctoral Dissertation, Diploma, Universitas Muhammadiyah Magelang).

Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Jurnal Stethoscope*, *2*(1).

Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.

Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2019). The Different of Finger Handheld and Deep Breathing Relaxation Techniques Effect on Reducing Heart Rate and Stress Levels in Primary Hypertension Patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *7*(3), 268-276.

Lisa Depitasari, Rahma Elliya*, Djunizar Djamaludin

Universitas Malahayati

Korespondensi: Rahma Elliya. *Email: rahmaelliya@malahayati.ac.id