MEJORA: Medical Journal Awatara
Vol. 3, No. 4, Oktober 2025, pp. 206 - 215
ISSN: 30259584, DOI: 10.61434/mejora.v3i4.298

IMPLEMENTASI RELAKSASI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE* (CHF)

Syipa Audia Nurpadilah[1], Syaukia Adini[2], Ida Rosdiana[3], Asep Riyana[4*]
[1] Program Studi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, Indonesia, syifaaudianurfadillah@gmail.com
[2] Program Studi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, Indonesia, adinisyaukia@gmail.com
[3] Program Studi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, Indonesia, idarosdiana_27@yahoo.co.id
[4] Program Studi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, Indonesia, banisulaeman@gmail.com

A R T I C L E I N F O

History of the article:
Received:July, 08, 2025
Revised October, 20, 2025
Accepted October, 25, 2025

Keywords:
Non-Communicable Diseases (NCDs), Congestive Heart Failure (CHF) Blood Pressure, Finger-Holding Relaxation and Deep Breathing

ABSTRACT

Congestive heart failure (CHF) is one of the non-communicable diseases caused by structural or functional impairment of the heart. In Indonesia, the highest number of CHF cases is reported in West Java Province, with 186,809 cases. Inadequate management of CHF may lead to serious complications; therefore, blood pressure control is an essential component in preventing such complications. In addition to pharmacological therapy, blood pressure management can be supported by non-pharmacological interventions, one of which is finger-holding relaxation combined with deep breathing. This relaxation technique works by reducing sympathetic nervous system activity and promoting a relaxation response.
This study aimed to describe the implementation of finger-holding relaxation and deep breathing therapy in reducing blood pressure among patients with CHF. A qualitative method with a case study approach was used. The study was conducted at Pandega Regional Hospital, Pangandaran, from April 8 to April 28, 2025, involving two CHF patients with a nursing diagnosis of ineffective peripheral perfusion. The intervention was administered for three consecutive days.
The results showed a decrease in blood pressure in both patients after the implementation of finger-holding relaxation and deep breathing therapy. Systolic blood pressure decreased by 40 mmHg in the first patient and by 55 mmHg in the second patient, while diastolic blood pressure decreased by 25 mmHg and 30 mmHg, respectively. These findings indicate that finger-holding relaxation and deep breathing therapy can help reduce blood pressure in patients with CHF and a history of hypertension and may be used as a complementary therapy alongside pharmacological treatment.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Kata Kunci :
Penyakit Tidak Menular (PTM), *Congestive Heart Failure* (CHF), Tekanan Darah, Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam

ABSTRAK

Congestive heart failure (CHF) atau gagal jantung kongestif merupakan salah satu penyakit tidak menular yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung secara struktural maupun fungsional. Di Indonesia, kasus CHF tertinggi ditemukan di

MEJORA: Medical Journal Awatara
Vol. 3, No. 4, Oktober 2025, pp. 206 - 215
ISSN: 30259584, DOI: 10.61434/mejora.v3i4.298

Corresponding Author:
Asep Riyana
Program Studi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
banisulaeman@gmail.com

Provinsi Jawa Barat sebanyak 186.809 orang. CHF yang tidak ditangani secara optimal dapat menimbulkan berbagai komplikasi, sehingga pengendalian tekanan darah menjadi bagian penting dalam pencegahan komplikasi. Selain terapi farmakologis, pengendalian tekanan darah dapat didukung dengan terapi nonfarmakologis, salah satunya terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam yang bekerja dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan memberikan efek relaksasi.
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran implementasi terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam dalam menurunkan tekanan darah pada pasien CHF. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilaksanakan di RSUD Pandega Pangandaran pada tanggal 8–28 April 2025 dengan melibatkan dua pasien CHF dengan diagnosis keperawatan perfusi perifer tidak efektif. Intervensi diberikan selama tiga hari berturut-turut.
Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua pasien setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam. Penurunan tekanan darah sistolik pada pasien pertama sebesar 40 mmHg dan pada pasien kedua sebesar 55 mmHg, sedangkan penurunan tekanan darah diastolik masing-masing sebesar 25 mmHg dan 30 mmHg. Terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam terbukti mampu menurunkan tekanan darah pada pasien CHF dengan riwayat hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping farmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global, merupakan jenis penyakit yang tak bisa ditularkan oleh penderita ke orang lain, jenis penyakit ini berkembang secara perlahan dan terjadi dalam jangka waktu yang panjang (Sudayasa et al., 2020; [1]. Penyakit tidak menular menimbulkan angka kematian yang tinggi di setiap tahunnya dan dapat menjangkiti individu di berbagai usia maupun negara di seluruh dunia (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019; [1]. Adapun salah satu penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian terbanyak kedua di Indonesia setelah stroke adalah gagal jantung kongestif (Kementerian Kesehatan RI, 2020; [2]).

Gagal jantung kongestif atau *Congestive Heart Failure* (CHF) didefinisikan sebagai suatu kumpulan gejala kompleks yang diakibatkan adanya gangguan pada proses kerja jantung, baik itu secara struktural maupun fungsional. Penyebab awal gagal jantung kongestif adalah adanya gangguan pada dinding-dinding otot jantung yang melemah yang berdampak pada kegagalan jantung dalam memompa dan mencukupi pasokan darah yang dibutuhkan oleh tubuh (Metra & Teerlink, 2017; PERKI, 2015; [2]).

Menurut *World Health Organization* (2022) prevalensi kematian diakibatkan gagal jantung kongestif mencapai 75 % terjadi di negara yang berpenghasilan rendah sampai menengah [3]. Menurut WHO (2021), kematian yang diakibatkan gagal jantung kongestif mencapai angka 17,8 juta kematian atau 1 dari 3 kematian di dunia tiap tahunnya [3]. Jumlah angka kematian berdasarkan *Global Data Exchange* (GHDx) mencapai 64,34 juta kasus dengan 9,91 juta angka kematian dan menelan biaya perawatan mencapai 346,17 miliar USD (Lippi & Sanchis-Gomar, 2020; [3]. Indonesia menjadi negara peringkat ketiga di Asia Tenggara dengan tingkat kematian akibat penyakit kardiovaskular tertinggi setelah Negara Laos dan Philipina (Atherton et al., 2018; [3]).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun (2018), prevalensi gagal jantung kongestif di Indonesia yang didiagnosis dokter adalah sebesar 1,5% atau sekitar 1.017.290 penduduk [2]. Jumlah kasus terbanyak pasien gagal jantung kongestif di Indonesia ditemukan di Provinsi Jawa Barat yaitu 186.809 orang [3].

Pada umumnya gagal jantung merupakan manifestasi klinis dari hipertensi yang tidak terkontrol dan perlu penatalaksanaan yang tepat untuk menekankan angka kematian akibat penyakit gagal jantung [4]. Penyakit gagal jantung dapat menyebabkan berbagai komplikasi apabila tidak ditangani secara serius, seperti edema paru, gangguan fungsi ginjal, dan asites [5]. Pasien dengan gagal jantung harus segera melakukan pencegahan dini terhadap penyakit yang sedang dialaminya yaitu langkah yang dapat dilakukan dengan menunda timbulnya serangan berulang yang dapat terjadi kapan saja serta mencegah berbagai komplikasi lainnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi yang dapat terjadi dengan cara mengontrol tekanan darah dalam batas normal [6]. Karena dengan tidak terkontrolnya tekanan darah dapat menyebabkan adanya komplikasi yang berat, hal ini mengakibatkan adanya kerja jantung yang tambah berat dalam bekerja dan akan memperluas dari komplikasi yang diakibatkan [7].

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah penyakit akibat dampak peningkatan tekanan darah di atas normal secara terus menerus. Tekanan darah tinggi yaitu suatu keadaan ketika tekanan darah pada pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh**.** Seseorang dinyatakan hipertensi apabila tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih [8]. Sebagai pemicu, tekanan darah yang meningkat secara persisten dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah, ginjal, jantung, otak dan mata [9].

Berdasarkan uraian diatas penatalaksanaan pasien gagal jantung dimaksudkan untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal yaitu 120/80 mmHG sehingga dapat mengurangi beban kerja jantung karena jantung berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh lewat pembuluh darah. Penatalaksanaan untuk membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada pasien gagal jantung kongestif dibagi menjadi dua kategori yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi bisa menggunakan obat-obatan atau senyawa untuk menstabilkan tekanan darah, sedangkan penatalaksanaan terapi nonfarmakologi sering menjadi alternatif yang dapat dijadikan sebagai terapi pendamping atau pendukung untuk mengontrol tekanan darah [10].

Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, salah satunya dengan menerapkan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi ini dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggaman jari dengan diiringi nafas dalam 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 [10]. Teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam mudah dilakukan, tidak beresiko, tidak membutuhkan biaya, dapat dilakukan secara mandiri, bisa dilakukan kapan saja, dimana saja dan siapa saja (Dewi, 2018; [11]).

Beberapa hasil penelitian juga menyatakan bahwa teknik relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam mampu secara signifikan memengaruhi tekanan darah (Depitasari, Elliya, & Djamaludin, 2023; Rosa, Noorratri, & Widodo, 2023; [12]. Salah satu penelitian membahas bahwa menggenggam jari diiringi dengan relaksasi nafas dalam mampu mereduksi ketegangan fisik dan psikologis. Hal ini disebabkan karena kegiatan menggenggam jari akan memengaruhi titik energi pada meridian jari tangan. Rangsangan ini memberikan gelombang yang langsung menuju ke otak, sehingga akan diproses menuju organ yang memiliki masalah (Agustin, Rosalina, Ardiani, & Safitri, 2019; [12].

Penelitian serupa juga mengungkapkan bahwa tindakan relaksasi genggam jari dan nafas dalam mampu berpengaruh pada tekanan darah lansia hipertensi secara signifikan. Intervensi ini mampu menghasilkan inplus yang dikirim melalui saraf-saraf aferen non nosiseptor yang mengakibatkan pintu gerbang di talamus tertutup sehingga terjadi keterlambatan stimulus yang menuju korteks serebri. Kondisi ini akan menimbulkan efek relaksasi (Surahmawati & Novitayanti, 2021; [12]. Jadi, dapat disimpulkan intervensi ini relevan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah [12].

Berdasarkan latar belakang diatas terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan manfaat tersebut penulis tertarik untuk melakukan penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam sebagai intervensi keperawatan pada pasien CHF dengan judul "Implementasi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) di RSUD Pandega".

Pertanyaan Penelitian

"Bagaimana Gambaran Implementasi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) di RSUD Pandega?"

LITERATURE REVIEW

Teknik relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam mampu secara signifikan memengaruhi tekanan darah (Depitasari, Elliya, & Djamaludin, 2023; Rosa, Noorratri, & Widodo, 2023; [12]. Salah satu penelitian membahas bahwa menggenggam jari diiringi dengan relaksasi nafas dalam mampu mereduksi ketegangan fisik dan psikologis. Hal ini disebabkan karena kegiatan menggenggam jari akan memengaruhi titik energi pada meridian jari tangan. Rangsangan ini memberikan gelombang yang langsung menuju ke otak, sehingga akan diproses menuju organ yang memiliki masalah (Agustin, Rosalina, Ardiani, & Safitri, 2019; [12]).

Penelitian serupa juga mengungkapkan bahwa tindakan relaksasi genggam jari dan nafas dalam mampu berpengaruh pada tekanan darah lansia hipertensi secara signifikan. Intervensi ini mampu menghasilkan inplus yang dikirim melalui saraf-saraf aferen non nosiseptor yang mengakibatkan pintu gerbang di talamus tertutup sehingga terjadi keterlambatan stimulus yang menuju korteks serebri. Kondisi ini akan menimbulkan efek relaksasi (Surahmawati & Novitayanti, 2021; [12]. Jadi, dapat disimpulkan intervensi ini relevan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah [12]

METODE PENELITIAN

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi masalah keperawatan dan metode penyelesaian masalah pasien dengan gangguan kardiovaskuler: C*ongestive Heart Failure* (CHF). Subjek yang digunakan pada karya tulis ilmiah ini yaitu individu yang dikelola secara fokus dan mendalam. Subjek yang diteliti berjumlah dua pasien, dengan satu kasus yang sama yaitu "Pasien dengan diagnosa medis C*ongestive Heart Failure* (CHF) dengan memiliki riwayat penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi" dengan masalah keperawatan yang komprehensif dan holistik. Kriteria pengambilan subjek dalam karya tulis ilmiah ini yaitu pasien CHF dengan kesadaran compos mentis dan pasien CHF dengan memiliki riwayat hipertensi.

Pelaksanaan studi kasus dilaksanakan pada tanggal 8 – 28 April 2025 selama 3 minggu. Lokasi studi kasus dilaksanakan di RSUD Pandega Pangandaran, yang beralamatkan di Jl. Merdeka, Pananjung, Kecamatan Pangandaran, Kabupaten Pangandaran, Jawa Barat 46396. RSUD Pandega memiliki beberapa ruangan salah satunya yaitu ruang Baronang. Asuhan keperawatan pada pasien 1 dimulai tanggal 10 sampai 12 April 2025 dan pada pasien 2 dimulai tanggal 11 sampai 13 April 2025.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini diawali dengan mengusulkan judul ataupun topik yang telah ditulis, kemudian setelah judul atau topik tersebut disetujui oleh pembimbing maka selanjutnya yaitu melakukan penyusunan proposal dan sidang proposal. Setelah proposal disetujui dan sidang telah dilakukan, maka selanjutnya penulis melakukan pengajuan kaji etik. Setelah pengajuan kaji etik, serta proposal memenuhi standar etik yang ditetapkan dengan nomor layak etik penelitian ini adalah No.DP.04.03/F.XVIII.20/KEPK/759/2025, maka selanjutnya penulis melakukan asuhan keperawatan di RSUD Pandega Pangandaran. Setelah itu penulis berkoordinasi dengan CI ruangan terkait pasien yang dijadikan subjek karya tulis ilmiah ini. Setelah pasien ditentukan, maka penulis melakukan survei awal sesuai dengan kriteria. Survei awal dilakukan dengan mengkaji tanda-tanda vital dan tingkat kesadaran pasien. Setelah mendapatkan kriteria yang sesuai, selanjutnya penulis menjelaskan serta menggambarkan rencana asuhan keperawatan yang merupakan tujuan karya tulis ilmiah ini. Penulis menyerahkan surat keterangan persetujuan kepada pasien untuk dijadikan pasien kelolaan. Setelah pasien dan keluarga menyetujui, pasien diberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari perawatan. Setelah itu intervensi diawali dengan menjelaskan dan mengajarkan cara pelaksanaanya, setelah itu bisa dilakukan secara bersama antara perawat dengan pasien sesuai tahapannya. Sebelum melakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam, penulis mengukur tekanan darah terlebih dahulu. Setiap pertemuan dilakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 30 menit sebelum minum obat. Setiap intervensi keperawatan dilakukan selama 1 kali dalam sehari. Setelah 30 menit, penulis mengevaluasi kembali dengan mengukur tekanan darah. Setelah pemberian terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pasien di istirahatkan kembali. Evaluasi akhir dilakukan setelah 3 hari perawatan untuk melihat gambaran perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tujuan studi kasus ini, penulis mendapatkan data hasil observasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan, dengan hasil yang didapatkan yaitu dapat dilihat pada diagram sebagai berikut :

Diagram 4.1 Hasil Observasi Tekanan Darah Hari Ke 1 Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Pasien 1

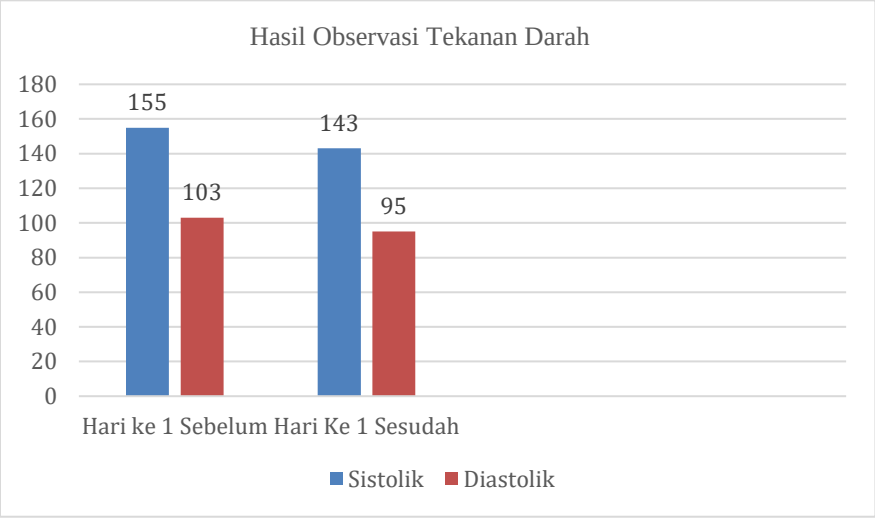

Diagram 4.1 diatas, pada hari ke 1 sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pasien dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahalu dengan hasil tekanan darah 155/103 mmHg, lalu setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dilakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dengan hasil tekanan darah pasien menurun menjadi 143/95 mmHg.

Diagram 4.2 Hasil Observasi Tekanan Darah Hari Ke 2 Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Pasien 1

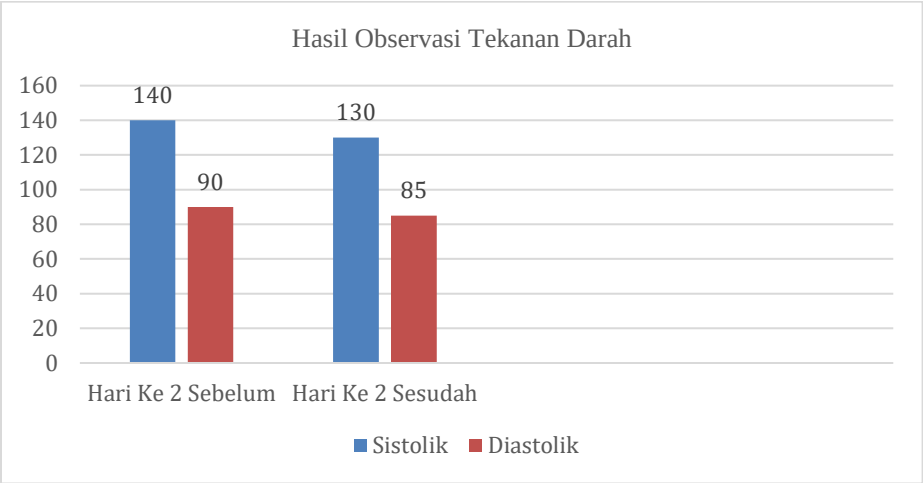

Diagram 4.2 diatas, pada hari ke 2 sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pasien dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahalu dengan hasil tekanan darah 140/90 mmHg, lalu setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dilakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dengan hasil tekanan darah pasien menurun menjadi 130/85 mmHg.

Diagram 4.3 Hasil Observasi Tekanan Darah Hari Ke 3 Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Pasien 1

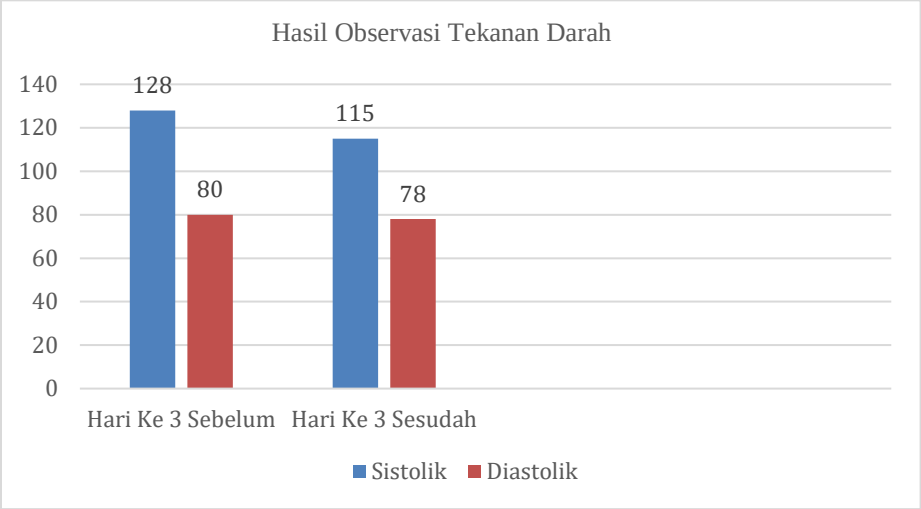

Diagram 4.3 diatas, pada hari ke 3 sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pasien dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahalu dengan hasil tekanan darah 128/80 mmHg, lalu setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dilakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dengan hasil tekanan darah pasien menurun menjadi 115/78 mmHg.

Diagram 4.4 Hasil Observasi Tekanan Darah Hari Ke 1 Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Pasien 2

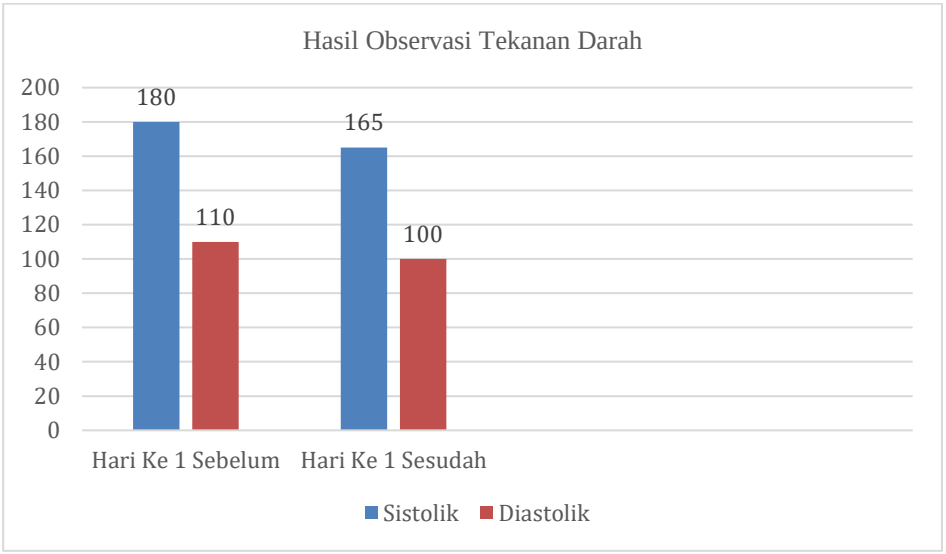

Diagram 4.4 diatas, pada hari ke 1 sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pasien dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahalu dengan hasil tekanan darah 180/110 mmHg, lalu setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dilakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dengan hasil tekanan darah pasien menurun menjadi 165/100 mmHg.

Diagram 4.5 Hasil Observasi Tekanan Darah Hari Ke 2 Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Pasien 2

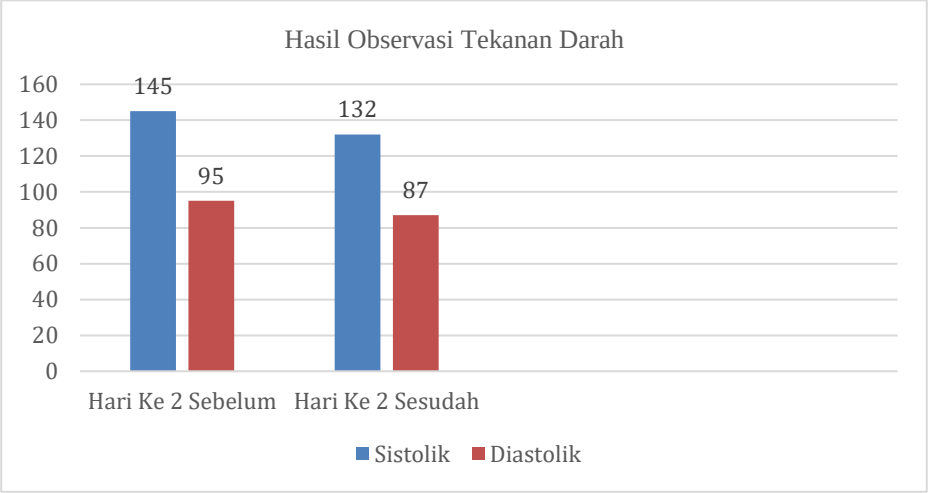

Diagram 4.5 diatas, pada hari ke 2 sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pasien dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahalu dengan hasil tekanan darah 145/95 mmHg, lalu setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dilakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dengan hasil tekanan darah pasien menurun menjadi 132/87 mmHg.

Diagram 4.6 Hasil Observasi Tekanan Darah Hari Ke 3 Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Pasien 2

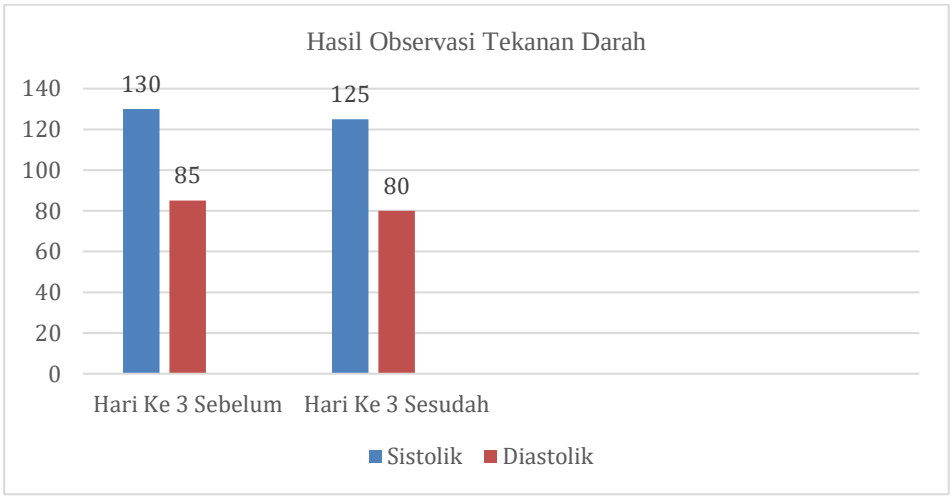

Diagram 4.6 diatas, pada hari ke 3 sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pasien dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahalu dengan hasil tekanan darah 130/85 mmHg, lalu setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dilakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dengan hasil tekanan darah pasien menurun menjadi 125/80 mmHg.

Hasil dari pemberian terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada kedua pasien terdapat kesenjangan perubahan tekanan darah. Kesenjangan tekanan darah pada kedua pasien dari hari pertama sampai hari ketiga yaitu sebagai berikut :

Diagram 4.7 Gambaran Kesenjangan Hasil Intervensi Pasien 1 dan Pasien 2

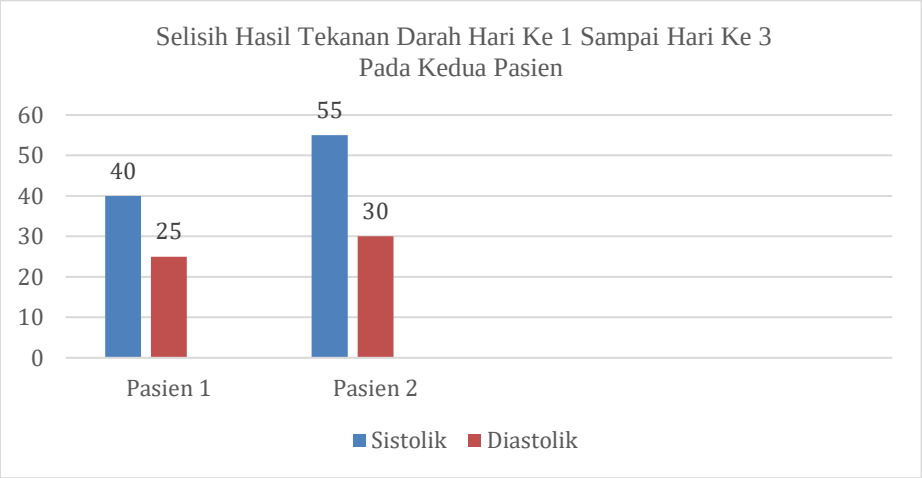

Diagram 4.7 diatas, menunjukkan bahwa terjadi kesenjangan perubahan penurunan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Pasien 2 lebih banyak mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 55 untuk tekanan darah sistolik dan 30 untuk tekanan darah diastolik dibandingkan dengan Pasien 1.

Pembahasan

Berdasarkan diagram 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5 dan 4.6, pada kedua pasien terbukti mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien 1 hari pertama 155/103 mmHg menjadi 115/78 mmHg dihari ke tiga, sedangkan pada pasien 2 hari pertama 180/110 mmHg menjadi 125/80 mmHg. Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [13] setelah dilakukan intervensi terapi genggam jari dan nafas dalam menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan. Menurut (Agustin et al., 2019; [13] menyatakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Hal ini karena genggaman 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.

Menurut salah satu jurnal [14] menyimpulkan bahwa pencegahan tekanan darah tinggi dapat menggunakan terapi nonfarmakologi salah satu nya yaitu menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

Maka dari itu penulis dapat menyimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam yang dilakukan 1 kali dalam sehari selama 30 menit terbukti dapat menurunkan tekanan darah, selama 3 hari berturut-turut.

Kesenjangan tekanan darah pada kedua pasien setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat dilihat pada diagram 4.7 dimana pasien 2 lebih banyak mengalami penurunan tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik dibandingkan pasien 1. Artinya, terdapat kesenjangan penurunan tekanan darah pada kedua pasien. Kesenjangan tersebut dapat terjadi karena pada pasien 1 sebelum dilakukan tindakan mengatakan sulit tidur sedangkan pasien 2 untuk intensitas tidurnya lebih baik tidak ada kesulitan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh [15] tidur yang kurang dapat meningkatan hipertensi dengan cara meningkatkan aktivitas simpatis, meningkatkan stressor fisik dan psikis, dan meningkatkan retensi garam. Hal tersebut dapat memicu peningkatan kerja kardiovaskuler yang seharusnya mendapatkan waktu istirahat 8 jam perhari, namun akibat jam tidur yang kurang mengakibatkan sistem kardiovaskuler bekerja lebih lama sehingga tekanan darah meningkat. Berdasarkan penelitian [15] bahwa dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Pasien 2 juga rajin melakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam secara mandiri tanpa didampingi penulis sedangkan pasien 1 hanya melakukannya pada saat didampingi penulis. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh [16] bahwa tindakan relaksasi genggam jari dan nafas dalam semakin sering dilakukan terbukti efektif menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari pola tidur yang baik serta dari kemandirian pasien melakukan terapi diluar bimbingan penulis, terbukti dapat mempengaruhi kesenjangan penurunan tekanan darah antara kedua pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada pasien CHF dengan riwayat hipertensi di ruang Baronang RSUD Pandega Pangandaran dengan menerapkan intervensi nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam, penulis dapat menarik kesimpulan diantaranya sebagai berikut :

1. Gambaran tahapan pelaksanaan proses asuhan keperawatan pada kedua pasien dilakukan secara sistematis dimulai dari proses pengkajian, analisis data dan menentukan diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi.
2. Gambaran pelaksanaan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam diimplementasikan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yaitu selama 3 hari berturut-turut. Penerapan terapi ini dilakukan selama 30 menit dengan frekuensi 1 kali sehari sebelum diberikan terapi farmakologi.
3. Gambaran respon dan perubahan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam didapatkan hasil pada hari pertama pasien 1 155/103 mmHg dan sesudah dilakukan terapi selama 3 hari terjadi penurunan tekanan darah menjadi 115/78 mmHg, sedangkan untuk pasien 2 pada hari pertama 180/110 mmHg dan sesudah dilakukan terapi selama 3 hari menjadi 125/80 mmHg. Berdasarkan hasil studi kasus ini, relaksasi genggam jari dan nafas dalam terbukti dapat menurunkan tekanan darah.
4. Kesenjangan yang terjadi pada kedua pasien yang mempengaruhi penurunan tekanan darah yaitu yang pertama pada pola tidur untuk pasien 2 intensitas tidurnya baik dibandingkan pasien 1 dan yang kedua dari segi kemandirian melakukan terapi untuk pasien 2 melakukan terapi tanpa didampingi penulis dibandingkan pasien 1 yang hanya melakukan ketika didampingi penulis. Dari hal tersebutlah yang dapat memicu kesenjangan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Terbukti pada pasien 2 lebih banyak mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 55 untuk tekanan darah sistolik dan 30 untuk tekanan darah diastolik dibandingkan dengan pasien 1.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Instansi/perusahaan/lembaga yang telah memberi dukungan financial terhadap penelitian ini.

REFERENSI

[1] A. A. SHELEMO, “No Titleيليب,” *Nucl Phys*, vol. 13, no. 1, pp. 104–116, 2023.
[2] N. I. S. Lilik and I. Budiono, “Risiko Kematian Pasien Gagal Jantung Kongestif (GJK): Studi Kohort Retrospektif Berbasis Rumah Sakit,” *Indones. J. Public Health Nutr.*, vol. 1, no. 3, pp. 388–395, 2021.
[3] A. E. Rahmadon, H. Kusumajaya, and Arjuna, “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gagal Jantung Kongestif,” *Altra J. Keperawatan Holistik*, vol. 1, no. 5862, pp. 55–62, 2024, doi: 10.69549/8k3d3967.
[4] F. Effendi and A. Muhamad, “Perbandingan Efektivitas Kombinasi Carvedilol – Ramipril Dan Bisoprolol – Candesartan Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di Rsud Ciawi,” *J. Farmamedika Pharmamedica J.*, vol. 6, no. 1, pp. 24–28, 2021, doi: 10.47219/ath.v6i1.119.
[5] F. Suryana, I., Jumaiyah, W., & Rayasari, “Duration Strategy For Heart Falling Patients; Policy Support, Nurse Competency Improvement, Heart Rehabilitation RSUD Karawang Districtin 2020,” *J. Penelit. Kesehat. Suara Forikes*, vol. 12, no. khusus, pp. 124–128, 2021.
[6] A. Yunita, S. Nurcahyati, and S. Utami, “Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Tentang Pencegahan Komplikasi Congestive Heart Failure (Chf),” *J. Ners Indones.*, vol. 11, no. 1, p. 98, 2020, doi: 10.31258/jni.11.1.98-107.
[7] U. Muhammadiyah, B. Fakultas, K. Dan, and I. Kesehatan, “Analisa faktor risiko komplikasi gagal jantung pada pasien hipertensi di rsud ulin banjarmasin 1,2,3,” vol. 9, no. 2, pp. 142–148, 2024.
[8] R. N. Siregar, “Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari TerhadapPenurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi DiRs Islam Malahayati Medan,” *J. Kesmas Prima Indones.*, vol. 8, no. 1, pp. 24–28, 2024, doi: 10.34012/jkpi.v8i1.4664.
[9] R. Febriani and M. Fitri, “Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus,” *J. Aisyiyah Med.*, vol. 4, 2020, doi: 10.36729/jam.v4i3.200.

[10] Karunia Rosa, Erika Dewi Noorratri, and Panggah Widodo, "Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi," *Termometer J. Ilm. Ilmu Kesehat. Dan Kedokt.*, vol. 1, no. 4, pp. 48–57, 2023, doi: 10.55606/termometer.v1i4.2358.
[11] D. Intervensi, I. Terapi, M. Al, Q. U. R. An, M. Iqbal, and B. Safrudin, "ANALISIS PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSI LANSIA DENGAN PENYAKIT DEGERATIF TERHADAP PENCEGAHAN KEJADIAN STROKE DI RT 05 KELURAHAN AIR PUTIH SAMARINDA," vol. 4, no. 2, pp. 137–141, 2024.
[12] A. Kristiyan, "'Renjana' (Relaksasi Genggam Jari Dengan Nafas Dalam) Memengaruhi Tekanan Darah Lansia Hipertensi," *J. Keperawatan*, vol. 16, no. 1, pp. 383–396, 2024.
[13] Nur Hamdani, "AISYIYAH SURAKARTA JOURNAL OF NURSING ASJN AISYIYAH SURAKARTA JOURNAL OF NURSING Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi ARTIKEL INFO ABSTRAK," *Penerapan Ter. Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*, vol. 3, pp. 89–95, 2022.
[14] W. R. Agustin, S. Rosalina, N. D. Ardiani, and W. Safitri, "Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura," *J. Kesehat. Kusuma Husada*, pp. 108–114, 2019, doi: 10.34035/jk.v10i1.337.
[15] K. P. Grobogan, "1) 2) 3)," vol. 5, no. 1, pp. 34–41, 2020.
[16] A. Ainurrafiq, R. Risnah, and M. Ulfa Azhar, "Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones. MPPKI*, vol. 2, no. 3, pp. 192–199, 2019, doi: 10.56338/mppki.v2i3.806.