

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

Pada pembahasan, kasus ini akan membahas tentang adanya kesesuaian antara teori dan hasil dari intervensi yang dilakukan yaitu, penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas karuwisi kota makassar, dimana intervensi tersebut diharapkan dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi keluhan nyeri kepala dan tengkuk leher pada pasien.

1. Analisa Masalah Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 10, diagnosis pertama yang didapatkan adalah nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf. Hasil observasi menunjukkan bahwa pasien mengeluh nyeri pada bagian kepala dan tengkuk leher dengan skala nyeri 4 (NRS). Nyeri dirasakan dengan kualitas sedang, intensitas nyeri seperti tertusuk-tusuk, dan durasi nyeri hilang-timbul yang dirasakan terutama saat pasien melakukan aktivitas berat.

Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari, pada hari pertama pasien melaporkan bahwa nyeri yang dirasakan berkurang dengan skala nyeri menjadi 3. Secara objektif, pasien tampak masih meringis, TD: 160/80 mmhg, Suhu: 36,2°C, Nadi: 94x/m, dan Respirasi :20x/m, dan saturasi oksigen 99%. Masalah dinilai teratasi sebagian, sehingga intervensi dilanjutkan. Pada hari ketiga skala nyeri berkurang menjadi 1, dan secara objektif, pasien tampak lebih rileks dan bisa beraktivitas dengan lebih baik, TD: 148/90 mmhg, Suhu: 36,1°C, Nadi: 92x/m, dan Respirasi :20x/m, dan saturasi oksigen 99%, sehingga intervensi dihentikan.

Secara teoritis, teknik relaksasi genggam jari didasarkan pada konsep bahwa setiap jari terhubung dengan organ dan emosi tertentu dalam tubuh. Dengan memberikan tekanan lembut pada jari-jari, diharapkan dapat menstimulasi jalur energi, menyeimbangkan emosi, dan mengurangi ketegangan fisik, yang pada gilirannya dapat menurunkan

aktivitas sistem saraf simpatik dan menurunkan tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi, termasuk yang berfokus pada sentuhan dan kesadaran tubuh, dapat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Anderson & Taylor, 2019).

Dalam kasus Tn. B, penerapan relaksasi genggam jari selama tiga hari menunjukkan hasil yang menjanjikan. Meskipun diagnosis utama adalah nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf, observasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 160/80 mmHg pada hari pertama dan menjadi 148/90 mmHg pada hari ketiga. Penurunan ini sejalan dengan teori bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah. Namun, perlu diingat bahwa penurunan tekanan darah yang terjadi pada Tn. B mungkin juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti penurunan nyeri yang dialaminya. Nyeri dapat memicu respons stres dalam tubuh, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Dengan berkurangnya nyeri, respons stres berkurang, dan tekanan darah dapat menurun. Selain itu, efek plasebo juga perlu dipertimbangkan.

Meskipun demikian, hasil yang diperoleh pada Tn. B memberikan indikasi bahwa relaksasi genggam jari berpotensi menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terutama jika dikombinasikan dengan intervensi lain seperti modifikasi gaya hidup dan pengobatan antihipertensi. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih ketat diperlukan untuk mengkonfirmasi efektivitas relaksasi genggam jari dalam menurunkan tekanan darah dan untuk mengidentifikasi mekanisme yang mendasarinya.

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 10, diagnosis kedua yang didapatkan adalah manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Hasil intervensi pada hari pertama menunjukkan bahwa pasien mampu mendengarkan dan menerima informasi dengan baik. Pada hari ketiga pasien tampak mampu menjelaskan kembali informasi yang telah diberikan oleh perawat, ini menunjukkan adanya pemahaman terhadap edukasi yang diberikan, sehingga intervensi pada

masalah manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan kurang terpapar informasi dihentikan.

Secara teoritis, manajemen kesehatan yang efektif melibatkan pemahaman pasien mengenai kondisi kesehatannya, faktor risiko, pilihan pengobatan, dan strategi pengelolaan mandiri. Edukasi kesehatan merupakan komponen kunci dalam meningkatkan manajemen kesehatan yang efektif (Bartholomew et al., 2016). Dengan memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami, pasien dapat membuat keputusan yang lebih tepat mengenai perawatan mereka dan lebih termotivasi untuk mengikuti rencana pengobatan.

Dalam kasus Tn. B, diagnosis manajemen kesehatan tidak efektif ditegakkan karena kurangnya informasi yang dimiliki pasien mengenai hipertensi. Setelah dilakukan intervensi edukasi kesehatan, pasien menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Pasien mampu mendengarkan, menerima, dan menjelaskan kembali informasi yang diberikan mengenai hipertensi, faktor risiko, dan pentingnya perubahan gaya hidup. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan telah berhasil meningkatkan pengetahuan pasien dan mengatasi masalah manajemen kesehatan tidak efektif.

Penerapan relaksasi genggam jari dalam konteks ini dapat dilihat sebagai strategi komplementer untuk mendukung manajemen kesehatan yang efektif. Dengan mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi, pasien mungkin lebih mampu memproses informasi yang diberikan dan lebih termotivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup yang diperlukan. Selain itu, relaksasi genggam jari dapat membantu pasien merasa lebih berdaya dan memiliki kontrol atas kondisi kesehatan mereka, yang merupakan aspek penting dalam manajemen kesehatan mandiri.

Hasil intervensi pada Tn. B menunjukkan adanya kesesuaian antara teori dan praktik. Edukasi kesehatan telah berhasil meningkatkan

pengetahuan pasien dan mengatasi masalah manajemen kesehatan tidak efektif. Meskipun relaksasi genggam jari bukan intervensi utama dalam mengatasi masalah ini, namun dapat berperan sebagai strategi pendukung untuk meningkatkan efektivitas manajemen kesehatan secara keseluruhan.

2. Analisa Salah Satu Intervensi yaitu Terapi Relaksasi Genggam Jari

Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari pad Tn. B dilakukan selama 3 hari dimulai pada tanggal 10 April 2025 hingga 12 April 2025. Penerapan ini dimulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu, setelah itu memberikan penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan relaksasi genggam jari selama kurang lebih 30 menit. Setelah diberikan relaksasi genggam jari kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah kembali. Berikut ini hasil pengukuran tekanan darah pada Tn.B sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari sebagai berikut :

Tabel 3.1

Hasil pengukuran tekanan darah pada Tn.B sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari.

TGL	Tekanan Darah (mmHg)			
	Sistol Pre	Sistol Post	Diastol Pre	Diastol Post
10/04/2025	166 mmHg	160mmHg	80 mmHg	80 mmHg
11/04/2025	161 mmHg	154 mmHg	84 mmHg	82 mmHg
12/04/2025	152 mmHg	148 mmHg	83 mmHg	90 mmHg

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari selama 3 hari pada Tn.B, yaitu dari 166/80 mmHg turun menjadi 148/90 mmHg.

Tekanan darah Tn.B sebelum dilakukan relaksasi genggam jari sebesar 166/80 mmHg, hasil tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 2. Sesuai penjelasan Anies (2020) yang menyatakan bahwa hipertensi stadium 1 dimulai dari tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg, sedangkan hipertensi stadium 2 dimulai dari tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan diastolik ≥ 100 mmHg.

Perubahan struktur dan fungsi dalam sistem pembuluh darah perifer yang menjadi dasar dalam perubahan tekanan darah yang terjadi pada lanjut

usia. Perubahan tersebut meliputi munculnya aterosklerosis, penurunan proses vasokonstriksi dan relaksasi otot polos pembuluh darah, dan hilangnya elastisitas jaringan ikat akan menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Akibatnya aorta dan arteri besar mengalami penurunan kemampuan dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung, mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan peningkatan tekanan darah pada lansia umumnya akibat penurunan fungsi organ, perubahan anatomi dan fisiologis dari sistem pembuluh darah dan jantung. Apabila tidak dilakukan intervensi apapun untuk mengontrol tekanan darah, pasti akan ada kenaikan tekanan darah (Anwar, 2021).

Menurut Dewi (2021) menjelaskan bahwa terdapat 2 faktor yang menyebabkan seseorang mengalami tekanan darah tinggi yaitu faktor yang tidak dapat dirubah meliputi umur, jenis kelamin, genetik. Sedangkan faktor yang dapat diubah meliputi kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan minum alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik serta stress. Teori tersebut sesuai dengan fakta yang diperoleh saat melakukan pengkajian pada Tn.B tekanan darah tinggi yang dialami Tn. B disebabkan karena beberapa faktor seperti umur yang sudah menginjak 71 tahun, dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin,serta kebiasaan merokok.

Sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari selama 3 hari dengan waktu 30 menit tekanan darah Tn.B turun menjadi 148/90 mmHg dalam kategori hipertensi stadium 1. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah setelah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan relaksasi genggam jari dapat bermanfaat terhadap lansia penderita hipertensi, yaitu mampu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah terjadi saat pemberian relaksasi genggam jari hal tersebut terjadi akibat rasa nyaman, dan rileks yang ditimbulkan. Selain itu dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan denyut jantung, frekuensi pernafasan, dan tekanan darah (Handoyo, 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kardiatur (2020) yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan stress. Di sepanjang jari-jari tangan titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat melakukan genggam jari. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak yang diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan dijalur energi menjadi

lancar.

Penurunan tekanan darah yang teramati pada Tn. B setelah tiga hari penerapan terapi relaksasi genggam jari, dari 166/80 mmHg menjadi 148/90 mmHg, memberikan indikasi efektivitas intervensi ini. Penulis berasumsi bahwa mekanisme penurunan tekanan darah tersebut melibatkan beberapa proses fisiologis yang saling berinteraksi. Aktivasi sistem saraf parasimpatis dan supresi sistem saraf simpatis, yang merupakan efek relaksasi, dapat memicu vasodilatasi dan penurunan frekuensi jantung, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Selain itu, terapi relaksasi genggam jari berperan dalam mereduksi stres dan kecemasan, dua faktor yang seringkali memperparah kondisi hipertensi. Dengan memfasilitasi regulasi emosi dan mengurangi respons fisiologis terhadap stres, terapi ini membantu menstabilkan tekanan darah. Lebih lanjut, peningkatan kesadaran tubuh dan kontrol diri melalui fokus pada sensasi sentuhan dan pernapasan memungkinkan pasien untuk lebih peka terhadap perubahan tekanan darah dan secara proaktif menerapkan teknik relaksasi.

Senada dengan studi meta-analisis oleh Anderson et al. (2020) yang meneliti efektivitas berbagai teknik relaksasi terhadap tekanan darah dan menemukan bahwa intervensi relaksasi secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi, penulis menyimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari berpotensi menjadi strategi non-farmakologis yang efektif dalam pengelolaan hipertensi, terutama pada pasien yang kondisi tekanan darahnya dipengaruhi oleh stres dan sensasi nyeri.

B. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Pertama, desain studi yang berupa laporan kasus dengan subjek tunggal membatasi generalisasi temuan mengenai efektivitas terapi relaksasi genggam jari pada populasi pasien hipertensi yang lebih luas. Variabilitas individual dalam respons terhadap intervensi perlu dipertimbangkan. Kedua, evaluasi efektivitas terapi relaksasi genggam jari hanya didasarkan pada pengukuran tekanan darah dan laporan subjektif mengenai nyeri, tanpa disertai data objektif yang lebih komprehensif seperti pemeriksaan biomarker stres (misalnya, kadar kortisol) atau parameter aktivitas sistem saraf otonom (misalnya, variabilitas denyut jantung). Hal ini membatasi pemahaman mendalam mengenai mekanisme fisiologis yang

mendasari efek terapi. Ketiga, tidak adanya kelompok kontrol atau pembandingan menyulitkan atribusi kausalitas secara definitif, sehingga sulit untuk memisahkan efek intervensi dari faktor-faktor lain seperti efek plasebo, regresi menuju rata-rata, atau perubahan gaya hidup yang bersamaan.. Terakhir, durasi intervensi dan periode observasi yang relatif singkat membatasi pemahaman mengenai keberlanjutan efek terapi relaksasi genggam jari dalam jangka panjang. Keterbatasan-keterbatasan ini perlu menjadi pertimbangan dalam perancangan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif, menggunakan metodologi yang lebih kuat, dan memiliki validitas eksternal yang lebih baik.