

**MENINGKATKAN PERAN AKTIF LANSIA DALAM PENGENDALIAN
HIPERTENSI MELALUI TERAPI GENGAM JARI**

Maharnani Tri Puspitasari¹⁾ Harnanik Nawangsari²⁾, Leo Yosdimiyati Romli³⁾

¹⁾Fakultas Vokasi Program Studi DIII Keperawatan, ITS Kes ICMe Jombang

²⁾Fakultas Vokasi Program Studi DIII Kebidanan, ITS Kes ICMe Jombang

³⁾Fakultas Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, ITS Kes ICMe Jombang

Korespondensi: Leo Yosdimiyati Romli, yosdim21@gmail.com

Abstrak

Penuaan adalah proses alami yang tidak terhindarkan dengan dampak fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis. Hipertensi, khususnya pada lansia, menjadi masalah kesehatan serius dengan risiko stroke dan perubahan struktural pembuluh darah yang meningkatkan tekanan darah. Penanganan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis, seperti terapi genggam jari. Tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan dan deteksi dini lansia dalam pengendalian hipertensi melalui pendekatan non farmakologis yaitu terapi genggam jari. Metode yang digunakan dalam program pengabdian kepada masyarakat adalah survei data lansia melalui kader kesehatan di Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto, dengan 52 responden pada bulan September 2023. Pengumpulan data berlangsung selama 1 minggu, dan hasilnya diolah dan dianalisis secara deskriptif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 29 responden (55,77%) memiliki kemampuan pengendalian hipertensi yang baik setelah pelatihan senam genggam jari, dan sebagian besar dari mereka memiliki tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 35 responden (67,31%). Kenaikan tekanan darah dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan buruk, dan stres. Terapi relaksasi dengan teknik genggam jari membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Kesadaran diri dan pengetahuan yang lebih baik mendukung kemampuan individu dalam mengelola dan mendeteksi hipertensi secara dini. Teknik terapi genggam jari dianggap sebagai pendekatan yang praktis dan dapat dilakukan mandiri dalam pengendalian hipertensi. Kesimpulan dari hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah melalui terapi genggam jari telah berhasil mencapai respon yang baik. Harapannya, kegiatan semacam ini dapat menjadi rutinitas bagi lansia dalam setiap pertemuan posyandu lansia, sebagai langkah untuk pengendalian dan deteksi dini hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Terapi, Lansia

Abstract

Aging is an unavoidable natural process with physical, mental, social, economic, and psychological ramifications. Hypertension, particularly among the elderly, represents a serious health issue, carrying the risk of stroke and structural alterations in blood vessels that elevate blood pressure. Management can be achieved through both pharmacological and non-pharmacological approaches, such as finger grip therapy. The objective of this community engagement initiative is to enhance the capabilities and early detection of hypertension control in the elderly through a non-pharmacological approach, specifically finger grip therapy. The methodology employed in this program involves the survey of elderly data conducted by healthcare cadres in Banjartanggul Village, Pungging Subdistrict, Mojokerto Regency, with 52 respondents in September 2023. Data collection spanned one week, with the results being processed and analyzed descriptively. The outcomes of the program revealed that over half of the respondents, specifically 29 respondents (55.77%), exhibited commendable hypertension control skills following finger grip exercise training, while the majority displayed high blood pressure, totaling 35 respondents (67.31%). Elevated blood pressure can be attributed to factors such as inadequate physical activity, unfavorable habits, and stress. Finger grip therapy, serving as a relaxation technique, aids in diminishing physical and emotional tension. Enhanced self-awareness and knowledge bolster individuals in effectively managing and promptly detecting hypertension. Finger grip therapy is regarded as a practical, self-administered method for

controlling hypertension. In conclusion, the community engagement program through finger grip therapy has garnered positive responses. The aspiration is for activities of this nature to become customary for the elderly during every elderly posyandu meeting, constituting a measure toward hypertension control and early detection..

Keywords: Hypertension, Therapy, Elderly

PENDAHULUAN

Proses penuaan adalah fenomena alami yang tak dapat dihindari dan merupakan bagian alamiah dari pengalaman hidup setiap individu.⁴ Penuaan adalah proses biologis yang tidak dapat dihindari, proses penuaan terjadi secara alami. Proses penuaan dapat menyebabkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis.¹⁰ Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah meningkat secara kronis selama periode yang berkepanjangan, yang bisa mengakibatkan penderita merasakan ketidaknyamanan bahkan berisiko fatal.³ Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi masalah kesehatan yang sangat serius dan seringkali terjadi pada lansia. Penyakit ini merupakan penyebab utama terjadinya stroke, baik yang terkait dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik.⁶ Secara umum, risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia seseorang. Hal ini disebabkan oleh perubahan dalam struktur pembuluh darah, seperti penyempitan lumen pembuluh darah dan kekakuan serta kehilangan elastisitas pada dinding pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah.¹ Tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan dan deteksi dini lansia dalam pengendalian hipertensi melalui pendekatan non farmakologis yaitu terapi genggam jari.

Indonesia merupakan salah satu dari lima negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2022, selama sepuluh tahun terakhir, persentase penduduk Lansia di Indonesia meningkat dari 7,57 % pada 2012 dan menjadi 10,48% pada 2022. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada 2045. Selain itu, hipertensi juga merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Di Indonesia, sekitar 42,09% lansia mengalami keluhan kesehatan dan menurut data RISKESDAS tahun 2018, kejadian hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,11%.⁸

Hipertensi adalah sebuah kondisi penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah melebihi batas normal secara berkelanjutan. Hipertensi adalah kondisi yang sering terjadi di tingkat perawatan primer dan bisa menyebabkan serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, dan bahkan kematian jika tidak dideteksi dan diobati secara tepat waktu. Oleh karena itu, penting bagi penderita hipertensi untuk memiliki motivasi untuk menjaga

dan mengendalikan tekanan darah mereka, agar bisa mengurangi risiko komplikasi yang ditimbulkan oleh penyakit ini. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat dipicu oleh stres yang dialami oleh individu.⁵ Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat dipicu oleh stres yang dialami oleh individu. Karena respon tubuh terhadap stres adalah meningkatnya tekanan darah. Selain itu, stres juga seringkali mengganggu tidur individu, yang juga dapat berdampak negatif pada tekanan darah, meningkatkannya.⁵

Adanya kecenderungan masyarakat lebih rentan terkena hipertensi dapat dikaitkan dengan gaya hidup yang meningkatkan risiko hipertensi, seperti tingkat stres yang lebih tinggi, masalah obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan pola makan yang kaya lemak. Untuk mengatasi hipertensi, berbagai upaya telah dilakukan, termasuk pengendalian tekanan darah melalui terapi nonfarmakologi⁵. Perubahan dalam gaya hidup ini, termasuk perubahan dalam pola makan yang cenderung menuju makanan siap saji yang tinggi lemak, protein, dan garam, namun rendah serat, dapat berkontribusi sebagai salah satu faktor yang memicu penyakit degeneratif seperti hipertensi.⁶

Dalam mengelola hipertensi, terdapat dua pendekatan yang berbeda, yaitu pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan berbagai jenis obat antihipertensi yang harus dikonsumsi secara teratur. Obat-obatan ini memiliki efek samping dan bertujuan untuk menjaga keseimbangan tekanan darah dalam tubuh. Di sisi lain, pendekatan nonfarmakologis dengan tidak melibatkan penggunaan obat-obatan yang dapat menyebabkan ketergantungan atau efek samping pada tubuh. Salah satu metode yang paling efektif dan dapat dilakukan secara tradisional untuk mengontrol hipertensi adalah terapi genggam jari⁹. Terapi nonfarmakologi dapat mencakup pengelolaan stres dengan menggunakan teknik seperti terapi genggam jari dan pernapasan yang dalam. Pendekatan ini dapat membantu mengurangi tingkat ketegangan dan emosi pada individu. Dalam terapi ini, genggam jari dapat membantu merangsang titik-titik energi yang berada di meridian jari tangan, yang pada gilirannya dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.¹⁰

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Permasalahan utama yang terkait pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya masalah peningkatan tekanan darah pada lansia. Masalah ini muncul akibat proses degeneratif, gaya hidup yang kurang sehat, pengetahuan yang rendah, kurangnya aktifitas fisik serta faktor sosial ekonomi. Responden dengan latar belakang pendidikan serta

sosial ekonomi yang rendah cenderung kurang memperhatikan faktor resiko terjadinya peningkatan tekanan darah, upaya untuk mengatasinya serta deteksi dini pada kondisi yang beresiko terhadap persoalan tersebut. Target pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengoptimalkan upaya pemeriksaan dan latihan fisik ringan berupa terapi genggam jari sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Target luaran yang diharapkan dalam kegiatan adalah peningkatan kemampuan pengendalian melalui senam genggam jari serta deteksi dini terjadinya hipertensi pada lansia di Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto.

METODE

Pendekatan metode yang digunakan untuk menyelesaikan persoalan mitra program pengabdian kepada masyarakat adalah dengan menggunakan pendekatan survei data lansia melalui kader kesehatan di Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto dengan jumlah sebanyak 52 responden dan kegiatan ini dilakukan mulai 8 September 2023. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan terlebih dahulu pemeriksaan tekanan darah dan selanjutnya penjelasan singkat tentang senam genggam jari, kemudian pelaksanaan terapi genggam jari serta terakhir pemberian kuesioner penilaian kemampuan responden. Kegiatan pengumpulan data dilakukan selama 1 minggu dan kemudian hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang didapatkan dilakukan pengolahan dan analisis data secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan selama 1 minggu yaitu, sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik Tekanan Darah Responden

No	Tekanan Darah Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	35	67,31
2.	Batas Tinggi	8	15,38
3.	Normal	9	17,31
Jumlah		52	100,00

Tabel 2. Karakteristik Kemampuan Pengendalian Hipertensi

No	Kemampuan Pengendalian Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	29	55,77
2.	Cukup	17	32,69
3.	Kurang	6	11,54
Jumlah		52	100,00

Hasil kegiatan sebagaimana data pada tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kemampuan pengendalian hipertensi yang baik setelah diberikan pelatihan senam genggam jari yaitu sebanyak 29 responden (55,77%). Hasil kegiatan juga sebagaimana tabel 1 menunjukkan data bahwa sebagian besar dari responden yang mengikuti

kegiatan memiliki tekanan darah yaitu pada kategori tinggi sebanyak 35 responden (67,31%)

Kenaikan tekanan darah disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya aktivitas olahraga. Kurangnya aktifitas mengakibatkan penurunan performa jantung, yang berdampak pada penurunan sirkulasi darah yang optimal dan akhirnya menyebabkan tekanan darah meningkat. Individu yang kurang aktif dalam berolahraga cenderung mengalami kegemukan dan ini dapat meningkatkan tekanan darah.⁷ Peningkatan tekanan darah tidak hanya disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti jenis kelamin, usia, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, dan gaya hidup. Kebiasaan buruk individu seringkali menjadi ancaman terbesar terhadap kesehatan mereka, seperti gaya hidup modern, bekerja keras dalam situasi tekanan, serta paparan terus-menerus terhadap stres. Selain itu, upaya mengatasi stres dengan merokok, minum alkohol, atau mengonsumsi kopi juga dapat mempengaruhi tekanan darah.⁶

Salah satu metode relaksasi yang efektif adalah dengan menerapkan teknik terapi genggam jari. Terapi genggam jari ini dapat diterapkan dengan mudah dan dapat dilakukan sendiri, sekaligus membantu mengurangi tingkat stres yang dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah.² Terapi relaksasi dengan teknik genggam jari dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Hal ini terjadi karena saat jari tangan digenggam, titik-titik meridian di jari tangan menjadi lebih aktif dan memancarkan energi yang masuk dan keluar dari tubuh, yang pada gilirannya dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis. Aliran energi yang lancar membantu merilekskan otot-otot dan tubuh secara keseluruhan.¹¹ Dalam situasi ini, produksi hormon epinefrin dan norepinefrin yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah dapat berkurang. Dengan demikian, penurunan produksi hormon ini membuat jantung bekerja lebih efisien dalam memompa darah dan akhirnya menurunkan tekanan darah.¹⁰

Pendidikan kesehatan termasuk juga kegiatan pelatihan atau terapi sangat dibutuhkan dalam pengendalian hipertensi. Proses belajar yang terjadi pada kegiatan tersebut dan informasi yang didapat membantu penderita menjaga kesehatannya. Perubahan kesadaran, dan peningkatan pengetahuan menggambarkan bahwa kegiatan tersebut merupakan faktor atau komponen yang memegang peranan penting dalam meningkatkan kemampuan lansia dalam pengendalian hipertensi. Kemampuan pengendalian hipertensi dan deteksi dengan teknik terapi genggam jari dirasa merupakan kegiatan atau aktifitas fisik yang praktis dan dapat diaplikasikan secara mandiri.

Kesadaran diri dan tingkat pengetahuan menjamin kemampuan seseorang dalam melakukan pengendalian hipertensi dan deteksi dini hipertensi, dengan semakin baik

kesadaran diri dan pengetahuan penderita maka semakin besar kemungkinan dalam kemampuan pengendalian hipertensi dan sebaliknya dengan rendahnya kesadaran diri dan pengetahuan seseorang maka tentu semakin besar kemungkinan rendahnya kemampuan pengendalian dan deteksi dini hipertensi.



Gambar 1. Kegiatan Terapi Genggam Jari

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan selama 1 minggu di Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto tentang kegiatan meningkatkan peran aktif lansia dalam pengendalian hipertensi melalui terapi genggam jari sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan lansia dalam mengendalikan hipertensi. Baiknya respon yang dihasilkan dalam kegiatan ini, sehingga diharapkan kegiatan ini atau sejenisnya dapat rutin dilakukan oleh lansia pada setiap kegiatan posyandu lansia sebagai upaya pengendalian dan deteksi dini hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi besar kepada Kader kesehatan masyarakat desa dan pemerintah Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto serta khususnya lansia serta masyarakat Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto, yang telah berpartisipasi dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adam L. Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Heal Sport J.* 2019 Aug 7;1(2):82–9.
2. Agustin WR, Rosalina S, Ardiani ND, Safitri W. Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *J Kesehat Kusuma Husada.* 2019 Jan 23;108–14.
3. Ainurrafiq A, Risnah R, Ulfa Azhar M. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones Indones J Heal Promot.* 2019 Sep 15;2(3):192–9.
4. Astutik D, Indarwati R, M.Has EM. Loneliness and Psychological Well-being of Elderly in Community. *Indones J Community Heal Nurs.* 2019 Aug 1;4(1):34.
5. Fadhilah GN, Maryatun M. Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *ASJN (Aisyiyah Surakarta J Nursing).* 2022 Dec 31;3(2):89–95.
6. Imelda I, Sjaaf F, Puspita T. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Heal Med J.* 2020 Jun 30;2(2):68–77.
7. Kurniawati K, Hariyanto A. Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bedahlawak Tembelang Jombang. *J Keperawatan.* 2019 Jun 28;8(1):20–9.
8. Nina Putri C N, Meriyani I. Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *J Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nurs Journal).* 2020 Apr 2;6(1):64–9.
9. Nurhayati R, Bagus Sugiarto K, Effendi Z, Fatoni HI, Bahrul S, Jombang U, et al. Efektifitas Terapi Genggam Jari Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia: Effectiveness Of Finger Graphic Therapy And Acupressure On Reducing Elderly's Blood Pressure. *Well Being.* 2023 Jul 28;8(1):15–23.
10. Rosa K, Terapi P, Jari G, Nafas D, Untuk D, Perubahan M, et al. Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Termom J Ilmu Kesehatan dan Kedokt.* 2023 Aug 9;1(4):48–57.
11. Surahmawati Y, Novitayanti E. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Stethoscope.* 2021;2(1):39–45.