

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Genggam Jari

1. Defenisi Teknik Relaksasi Genggam Jari

Relaksasi Genggam Jari merupakan salah satu terapi yang dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggam jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun (Rosa, 2023).

Genggam Jari dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, teknik ini dapat menghangatkan titik- titik keluar masuknya energi pada medirian yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan gelombang kejut atau listrik menuju otak sehingga gelombang tersebut akan diterima oleh otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan jalur energi menjadi lancar dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun (Agustin *et al.*, 2019).

2. Tujuan dan Manfaat Melatih Teknik Relaksasi Genggam Jari

Tujuan dan manfaat dilakukan relaksasi genggam jari untuk menurunkan tingkat kecemasan, rasa khawatir, dan mengendalikan emosi pasien serta menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan. Genggaman pada ibu jari bermanfaat untuk mengurangi kekhawatiran, manfaat tambahan untuk depresi, kebencian, obsesi, kecemasan, dan perlindungan diri. Genggaman pada jari telunjuk memiliki tujuan mengurangi rasa takut, selain itu dapat membantu pada kondisi depresi, frustasi, masalah pencernaan, eliminasi, dan ketidaknyamanan. Genggaman pada jari tengah secara umum berfungsi untuk mengatasi kemarahan, dan memiliki manfaat tambahan untuk mengurangi rasa mudah tersinggung, tidak stabil, kelelahan umum dan ketidaknyamanan pada dahi. Genggaman pada jari manis berfungsi secara umum untuk

mengatasi rasa kesedihan, fungsi tambahan untuk mengatasi perasaan negatif, nyaman pernafasan dan ketidaknyaman pada telinga. Sementara itu, genggam pada jari kelingking mempunyai manfaat untuk mengurangi rasa tidak nyaman, relaksasi dan gangguan pada pencernaan (Evrianasari & Yosaria, 2019). Teknik relaksasi genggam jari dapat merangsang pengeluaran hormon endorphen dimana hormon ini sebagai analgesik yang mengurangi rasa sakit dan menghasilkan perasaan senang atau nyaman. Pemberian teknik relaksasi genggam jari cenderung mengalami penurunan tekanan darah hal ini terjadi akibat rasa rileks yang dihasilkan saat dilakukan nya genggam jari, genggam jari pada tangan dapat menghangatkan titik titik keluar masuknya energi pada meridian sehingga membuat otot-otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang yang menyebabkan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin menurun.

3. Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Genggam jari

Standar operasional prosedur teknik relaksasi Genggam Jari (Ekawati, R., 2023), yaitu:

a. Tahap Pra Interaksi

Pada tahap pra interaksi pertama mengidentifikasi kesiapan klien, serta perasaan klien, minta klien mempersiapkan kata- kata yang diyakini dan ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien

b. Persiapan Alat

Alat- alat yang diperlukan ketika tindakan yaitu, jam tangan untuk mengetahui waktu ketika melakukan tindakan, catatan perkembangan pasien untuk mengetahui penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi Benson, dan buku kecil serta alat tulis

c. Tahap Orientasi

Sebelum melakukan tindakan sebaik nya memberikan salam dan memperkenalkan diri kepada klien yang bertujuan untuk membangun hubungan saling percaya, setelah itu menjelaskan tujuan dan prosedur relaksasi Genggam Jari, dan menanyakan

ketersediaan klien

d. Tahap Kerja

Pada tahap kerja sebelum melakukan tindakan sebaik nya mencuci tangan terlebih dahulu dan berikan privasi, bantu pasien untuk posisi yang nyaman dengan posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang, pasien diminta untuk merilekskan pikiran, minta pasien untuk menarik nafas dalam dan hembuskan perlahan melalui mulut untuk merilekskan otot, sambil menutup mata. Adapun Langkah- langkah untuk relaksasi Genggam Jari yaitu:

1. *The Quickie Thumb*

Lakukan genggaman secara lembut pada ibu jari, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan.

2. *The Quickie Index Finger*

Lakukan genggaman secara lembut pada jari telunjuk, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan.

3. *The Quickie Middle Finger*

Lakukan genggaman secara lembut pada jari tengah, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan.

4. *The Quickie Ring Finger*

Lakukan genggaman secara lembut pada jari manis, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan.

5. *The Quickie Pinky Finger*

Lakukan genggaman secara lembut pada jari kelingking, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan.

e. Tahap Terminasi

Setelah pemberitan terapi relaksasi Benson tanyakan perasaan klien lakukan observasi setelah tindakan, evaluasi kegiatan, lakukan

kontrak untuk intervensi selanjutnya, dokumentasikan hasil intervensi dan ucapkan salam (Ekawati, R., 2023).

B. Konsep Dasar Defisit Pengetahuan

1. Defenisi Defisit Pengetahuan

Defisit pengetahuan merupakan kurangnya informasi dan tidak menunjukkan respons, perubahan, atau pola disfungsi seperti kurangnya informasi mengenai suatu masalah yaitu tentang tekanan darah yang normal dan tekanan darah yang mengalami hipertensi serta bagaimana penerapan relaksasi Benson dan Genggam Jari, karena pengetahuan merupakan suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Defisit pengetahuan merupakan ketiadaan atau kurangnya informasi kognitif yang berkaitan dengan topik tertentu (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

2. Penyebab Defisit Pengetahuan

Defisit pengetahuan dapat disebabkan karena keterbatasan kognitif dimana keterbatasan kognitif merupakan kesulitan dan penurunan kemampuan dalam berpikir, mengingat, dan memahami informasi. Kekeliruan mengikuti anjuran yaitu salah dalam mengikuti petunjuk atau tindakan yang diberikan, kurangnya informasi merupakan kurangnya informasi kognitif terkait tindakan tersebut, kurang minat dalam belajar, dan ketidaktahuan menemukan sumber informasi merupakan penyebab dari defisit pengetahuan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

3. Tanda dan Gejala Defisit Pengetahuan

Defisit pengetahuan terdiri dari tanda dan gejala mayor serta tanda dan gejala minor, adapun tanda dan gejalanya yaitu, menanyakan masalah yang dihadapi, menunjukkan perilaku tidak sesuai anjuran dan menunjukkan persepsi yang keliru terhadap masalah, menjalani pemeriksaan yang tepat dan menunjukkan perilaku berlebihan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

4. Penanganan Defisit Pengetahuan

Tindakan keperawatan yang dilakukan sesuai dengan standar intervensi keperawatan Indonesia yang telah ditetapkan yaitu:

Edukasi Kesehatan:

Edukasi kesehatan adalah intervensi yang dilakukan oleh perawat untuk mengajarkan pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih serta sehat. Tindakan yang dilakukan pada intervensi edukasi kesehatan berdasarkan SIKI, antara lain:

Observasi:

- a. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi
- b. Identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi

Terapeutik:

- a. Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan
- b. Jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan
- c. Berikan kesempatan untuk bertanya

Edukasi:

- a. Jelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan
- b. Ajarkan strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018).

C. Konsep Dasar Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi menunjukkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri (Triyanto, 2023).

Hipertensi mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah dimana suplai oksigen dan nutrisi yang terhambat sampai ke jaringan tubuh akan bereaksi dan mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Ketika kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap akan menimbulkan gejala peningkatan tekanan darah atau hipertensi.

Penyakit hipertensi salah satu faktor resiko utama perkembangan penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi disebut juga “ *the silent diseases* “ karena tidak terdapat tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Tekanan darah juga terjadi akibat adanya proses jantung memompa darah melalui dinding arteri (Darmawan & Seltit, 2021). Perkembangan hipertensi berjalan secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya. Satu- satunya cara untuk mendeteksi hipertensi yaitu dengan cara memeriksanya secara mendalam. Faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu, genetik dan ras, stress, mengkonsumsi alkohol, merokok, akibat kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tyroid, dan penyakit kelenjar adrenal (Triyanto, 2023).

2. Klasifikasi

Adapun klasifikasi hipertensi sebagai berikut:

Tabel 3.1 Klasifikasi Hipertensi

Kategori	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Optimal	< 120	<80
Normal	120- 129	80- 84
Normal- Tinggi	130- 139	85- 89
Hipertensi Derajat 1	140- 159	90- 99
Hipertensi Derajat 2	160- 179	100- 109

Hipertensi Derajat 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensi Sistolik Terisolasi	≥ 140	< 90

Sumber: (Mauludi S, 2023)

3. Etiologi Hipertensi

Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua yaitu:

a. Hipertensi Esensial atau Primer

Kurang dari 90 % penderita hipertensi tergolong hipertensi esensial sedangkan 10 % lain nya tergolong hipertensi sekunder. Hipertensi primer lebih banyak terjadi pada usia 30- 50 tahun. Genetik dan ras salah satu penyebab timbulnya hipertensi primer, faktor lain diantaranya stress, intake alkohol, merokok, lingkungan, demografi, dll. (Apriyani P. H, 2019).

b. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui diantaranya kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tyroid, penyakit kelenjar adrenal, penyakit renovaskuler, dan penyakit paratiroid (Setiati S., 2017).

Beberapa faktor penyebab seseorang menderita tekanan darah tinggi yaitu:

a) Usia

Semakin bertambah usia seseorang maka semakin berkurang elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah didalam tubuh orang yang sudah lanjut usia akan meningkat melebihi batas normalnya.

b) Keturunan

Orangtua yang mempunyai tekanan darah tinggi atau hipertensi ada kemungkinan dapat menurunkan kepada anak nya.

c) Jenis kelamin

Pria yang berusia 45 tahun lebih beresiko terkena tekanan darah tinggi dibandingkan wanita. Sementara itu, wanita yang berusia 65 tahun lebih beresiko terkena penyakit ini.

d) Faktor olahraga

Seseorang yang jarang melakukan aktivitas atau olahraga akan mengakibatkan aliran darah di dalam tubuh tidak lancar.

e) Pola makan

Seseorang yang mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi dan natrium tinggi akan beresiko terkena darah tinggi.

f) Minuman alkohol

Minuman beralkohol akan meningkatkan kadar trigliserida dalam darah. Trigliserida adalah kolesterol yang jahat yang dapat menyebabkan tekanan darah menjadi naik drastis.

g) Stress

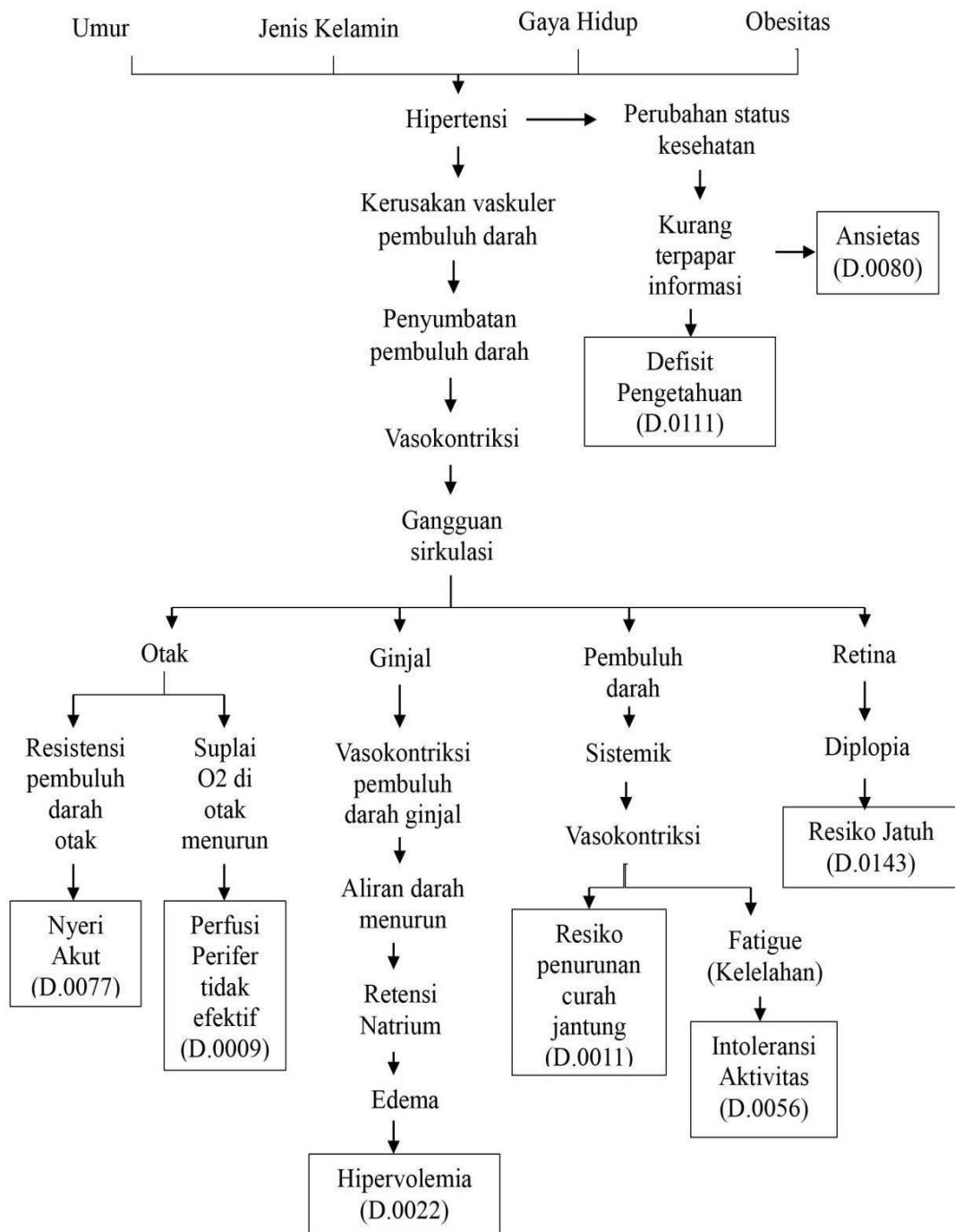
Seseorang yang sedang stress, maka hormon adrenalin dalam tubuhnya akan meningkat sehingga menyebabkan tekanan darah di dalam tubuh menjadi meningkat (Anies, 2018).

4. Patofisiologi Hipertensi

Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan setiap detiknya sehingga arteri besar kehilangan kelenturan dan menjadi kaku karena *arteriosklerosis*. Tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu arteriola akan mengkerut karena perangsangan saraf atau hormon di dalam darah. Kelainan fungsi ginjal juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh. Apabila volume darah dalam tubuh meningkat maka tekanan darah juga akan meningkat. Ginjal bisa mengendalikan tekanan darah jika tekanan darah meningkat dengan cara ginjal menambah pengeluaran garam dan air, yang akan menyebabkan berkurangnya volume darah dan mengembalikan tekanan darah ke normal.

Sistem saraf simpati merupakan bagian dari system saraf otonom yang untuk sementara waktu akan meningkatkan tekanan darah selama respon fisik tubuh terhadap ancaman dari luar. Meningkatnya kecepatan dan kekuatan denyut jantung juga mempersempit sebagian besar arteriola, mengurangi pembuangan air dan garam oleh ginjal akan meningkatkan volume darah dalam tubuh, melepaskan hormon *epinefrin* (adrenalin) dan *norepinefrin* (nonadrenalin), yang merangsang jantung dan pembuluh darah. Disamping itu faktor stress juga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah akibat proses pelepasan hormon epinefrin dan nonepinefrin yang meningkat (Triyanto, 2023).

5. Pathway



Gambar 2.6 Pathway Hipertensi

Sumber: (Trio Fadriana et al., 2023)

6. Tanda dan Gejala Hipertensi

Tanda dan gejala yang biasa dirasakan pada penderita hipertensi yaitu nyeri kepala dan kelelahan. Hipertensi yang bertahun dan tergolong hipertensi berat biasanya akan menimbulkan keluhan yang sangat nampak yaitu, nyeri kepala bagian belakang dan di dada, tengkuk terasa berat, sakit kepala, mual, muntah, pandangan kabur dan berkunang-kunang, sulit tidur, denyut jantung yang kuat dan cepat atau tidak teratur (Alfeus, 2019).

7. Penanganan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologi dengan cara pengobatan menggunakan obat antihipertensi. Meminum obat secara terus-menerus seringkali tidak disukai penderita hipertensi. Selain membuat bosan, harganya relatif mahal dan tidak patuh minum obat secara teratur. Pengobatan non-farmakologis biasanya dilakukan dengan penerapan gaya hidup sehat, melakukan terapi relaksasi Benson dan Genggam Jari.

8. Pengobatan Farmakologi

Beberapa jenis obat anti hipertensi yaitu:

1. *Diuretik*: Digunakan untuk membantu ginjal mengeluarkan cairan dan garam yang berlebih dari dalam tubuh melalui urin.
2. *Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor*: Digunakan untuk mencegah produksi hormon angiotensin II, karena hormon tersebut dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah.
3. *Beta Blocker*: Digunakan untuk memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung sehingga aliran darah yang terpompa lebih sedikit dan tekanan darah berkurang.
4. *Calcium Channel Blocked (CCB)*: Digunakan untuk memperlambat laju kalsium yang melalui otot jantung dan yang masuk ke dinding pembuluh darah.
5. *Vasoditor*: Digunakan untuk menimbulkan relaksasi otot pembuluh darah sehingga tidak terjadi penyempitan pembuluh darah

dan tekanan darah pun berkurang (Roni, dkk, 2020).

9. Pengobatan Non-farmakologi

Dalam pengobatan nonfarmakologis terbagi menjadi lima macam, yaitu pemanfaatan tanaman herbal, melakukan aktivitas fisik, diet dan terapi relaksasi Benson dan Genggam Jari.

1. Terapi relaksasi benson merupakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang berfokus pada kata- kata dan kalimat tertentu yang di ucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Teknik relaksasi genggam jari dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggam jari dapat menghangatkan titik- titik keluar masuk nya energi pada medirian yang terletak pada jari tangan.
3. Penggunaan tanaman obat sebagai terapi herbal kini banyak diminati masyarakat karena selain berkhasiat, terapi herbal juga relatif murah dan tidak menimbulkan efek samping dibandingkan dengan obat berbahan kimia yaitu:
 - a) Mengkudu: Mengandung protein, mineral dan vitamin yang cukup dalam buah dan daunnya, salah satunya adalah mineral selenium bermanfaat sebagai antioksidan.
 - b) Daun Salam memiliki kandungan minyak atsiri, tanin dan flovonoid yang berkhasiat untuk memperlancar peredaran darah.
 - c) Murberi: buahnya mengandung cyanidin, isoquercetin, skarida, asam linoleat, asam asetat, asam oleat dan vitamin B1,B2 dan C. Yang dapat memperlancar peredaran darah.
 - d) Belimbing wuluh memiliki kandungan tanin, glukosid, saponin, peroksida, sulfur, kalsium oksalat dan kalium sirat dapat mengatasi hipertensi.
4. Latihan fisik atau olahraga dapat menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung.

5. Diet yang dianjurkan adalah diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yang terdiri atas diet tinggi buah, tinggi sayur dan produk susu yang rendah lemak. Kurangin juga asupan garam sampai dengan 6 gram perhari (Roni, dkk, 2020).

