

Senam Genggam Jari untuk Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Bogoarum kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan

Finger grip exercise to reduce blood pressure in hypertension sufferers in Bogoarum Village, Plaosan District, Magetan Regency

Devita Anugrah Anggraini^{1*}, Didit Damayanti², Priyoto³

^{1,3} Stikes Bhakti Husada Mulia, Indonesia

² STIKES Karya Husada Kediri, Indonesia

Korespondensi email: devita.anugrah466@gmail.com

Article History:

Received: April 19, 2025;

Revised: Mei 17, 2025;

Accepted: Juni 08, 2025;

Published: Juni 10, 2025

Keywords: Finger Grip Exercise, Hypertension

Abstract: High blood pressure is a problem that is widely suffered by the community, especially in Indonesia. Hypertension that is not detected early and treated properly can trigger coronary heart disease, heart failure, stroke, chronic kidney failure, blindness due to hypertensive retinopathy and peripheral arterial disease. The purpose of community service is to lower blood pressure in people with hypertension. It is hoped that through this activity it will be a source of information to increase the knowledge of people with hypertension about finger grip gymnastics techniques to lower blood pressure. The implementation method in this community service is to carry out finger grip gymnastics activities and before the activity, blood pressure measurements are carried out. This community service activity was carried out on people with hypertension aged >40 years as many as 36 elderly people at the Posyandu, Bogoarum Village, Plaosan District, Magetan Regency, East Java Province. The results of the blood pressure of people with hypertension who participated in finger grip gymnastics obtained pretest blood pressure with a mean blood pressure value of 157.78 / 92.22 mmhg. While the posttest blood pressure with a mean blood pressure value of 145 / 83.3 mmhg. It was concluded that there was a decrease between the pretest and posttest blood pressure values. This service is expected to be a preventive recommendation that can be given to hypertension sufferers, namely so that the community remains active in participating in finger grip gymnastics activities that can be done routinely at the integrated health post so that it can reduce the number of hypertension complications.

Abstrak

Peningkatan tekanan darah menjadi masalah yang banyak diderita oleh masyarakat, khususnya di Indonesia. Hipertensi yang tidak dideteksi secara dini dan dirawat secara tepat dapat memicu penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronik, kebutaan karena retinopati hipertensi dan penyakit arteri perifer. Tujuan pengabdian masyarakat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan melalui kegiatan ini menjadi sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang teknik senam genggam jari terhadap penurunan tekanan darah. Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kegiatan senam genggam jari serta sebelum kegiatan dilakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada penderita hipertensi berusia >40 tahun sebanyak 36 lansia di posyandu Desa Bogoarum Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur. Hasil tekanan darah penderita hipertensi yang mengikuti senam genggam jari didapatkan tekanan darah pretest dengan nilai mean tekanan darah yakni 157.78/92.22 mmhg. Sedangkan tekanan darah posttest dengan nilai mean tekanan darah yakni 145/83.3 mmhg. Disimpulkan bahwa terjadi penurunan antara nilai tekanan darah pretest dan posttest. Pengabdian ini diharapkan sebagai rekomendasi pencegahan yang bisa diberikan pada penderita hipertensi yakni agar masyarakat tetap aktif mengikuti kegiatan senam genggam jari yang dapat dilakukan secara rutin di posyandu sehingga dapat menurunkan angka komplikasi hipertensi.

Kata Kunci: Senam Genggam Jari, Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Peningkatan tekanan darah menjadi masalah yang banyak diderita oleh masyarakat, khususnya di Indonesia. Hipertensi menjadi masalah utama Kesehatan sampai saat ini. Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri sehingga dapat mengganggu aliran darah, bahkan dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian. Hipertensi yang tidak dideteksi secara dini dan dirawat secara tepat dapat memicu penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronik, kebutaan karena retinopati hipertensi dan penyakit arteri perifer (Alena Fajar Meirawati & Dewi Kartika Sari, 2023).

Estimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 juta diantaranya umur 30-79 tahun dari total penduduk dunia (WHO, 2023). Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia lebih banyak pada usia 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%), dan >75 tahun (69,5%) (Kementerian Kesehatan, 2018). Hipertensi menjadi salah satu dari lima rencana strategis kementerian kesehatan tahun 2019-2025. Pada data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk berusia lebih dari 18 tahun keatas menurut provinsi adalah sebesar 34,1%. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2013 yakni sebesar 25,8%. Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar menyebutkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%) prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan (Kementerian Kesehatan, 2018). Menurut data dari dinas kesehatan 2023 Kabupaten Magetan, jumlah prevelensi hipertensi sebanyak 203.740 orang atau sebesar 95,9% dari orang yang diperiksa.

Penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah penderita yang akan mengurangi beban penyakit penderita. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi hipertensi yaitu mengontrol tekanan darah dengan memberikan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. beberapa terapi nonfarmakologi dapat berupa modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan konsumsi alkohol, pembatasan konsumsi kafein, dan berhenti merokok. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah yakni dengan Teknik relaksasi, yakni relaksasi terapi dengan genggam jari yang merupakan cabang teknik akupresur yang dapat menurunkan tekanan darah (Almasyah et al., 2025).

Teknik relaksasi genggam jari (finger hold) merupakan teknik relaksasi yang sangat

sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik ini berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil menarik napas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meredian (jalur atau jalur energi dalam tubuh) yang terletak pada jari tangan kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam. Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Firdaus, Hoedaya, & Inriyana, 2024).

Kelebihan dari terapi komplementer relaksasi genggam jari dan napas dalam sebagai anti hipertensi adalah terapi ini dapat dilakukan dengan sangat mudah, mandiri di rumah, dan oleh siapa pun karena melibatkan hanya jari dan napas. Selain itu, tidak memerlukan biaya tambahan seperti pembelian obat herbal atau instruktur senam (Firdaus et al., 2024; Sofyan Mahendra Firdaus & Eska Dwi Prajayanti, 2024).

Hal ini di dukung dari hasil penelitian oleh Fadhilah (2022) menunjukkan bahwa Terapi genggam jari dan tarik nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi (Nur Fadhilah & Kunci, 2022). Penelitian oleh Arisdiani(2024) juga menunjukkan bahwa Hasil uji statistic didapatkan bahwa senam hipertensi dan relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Arisdiani et al., 2024). Selanjutnya penelitian oleh Firdaus & Prajayanti (2024) menunjukkan bahwa penanganan hipertensi dengan terapi genggam jari dan tarik nafas dalam yang diberikan sebanyak 1 kali dalam satu hari. Terapi ini diberikan selama 1 hari, terapi dilakukan selama 30 menit dalam satu kali pertemuan. Terapi ini dapat menurunkan tekanan darah pasien (Sofyan Mahendra Firdaus & Eska Dwi Prajayanti, 2024).

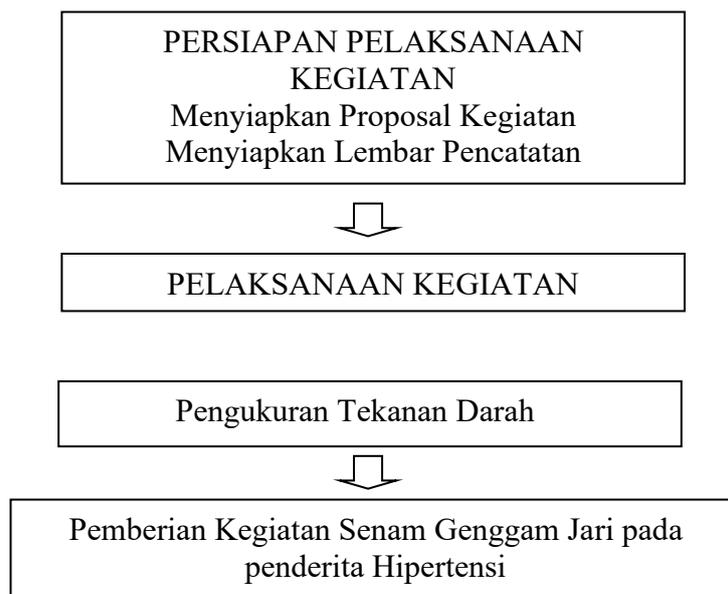
Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 10 Februari 2025 hasil wawancara pada penderita hipertensi di Desa Bogoarum yang merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Parang Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur. Permasalahan dari hasil pengkajian di Desa Bogoarum dan data hasil survei mawas diri didapatkan sebanyak 88 penderita. Dari hasil survei mawas diri pada 36 penderita didapatkan bahwa mereka mengatakan jika tidak mengerti terkait penyakit hipertensi. Mereka juga mengatakan jarang memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan terdekat maupun kegiatan yang ada di posyandu lansia yang diadakan di Desa Bogoarum karena tidak ada yang mengantar dan terkendala pada biaya. Maka berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk memberikan terapi senam genggam jari terhadap penurunan hipertensi pada lansia di

Desa Bogoarum Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan.

Tujuan pengabdian masyarakat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan melalui kegiatan ini menjadi sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang teknik senam genggam jari terhadap penurunan tekanan darah.

2. METODE

Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kegiatan senam genggam jari serta sebelum kegiatan dilakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada penderita hipertensi berusia >40 tahun sebanyak 36 lansia di Posyandu Desa Bogoarum Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur pada 14 Februari 2025. Kegiatan dimulai dari persiapan pembuatan proposal kegiatan, lembar observasi dan alat untuk pengukuran dari tekanan darah, kemudian melakukan survei lapangan untuk merencanakan kegiatan, melakukan permohonan ijin dan kerja sama dengan pihak perangkat desa dan bidan desa, melakukan sosialisasi dan menyiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan. Dan pada tahap akhir melakukan pengabdian masyarakat yaitu melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu pada penderita hipertensi dan kemudian melakukan penyuluhan kesehatan berupa pencegahan hipertensi pada lansia dengan teknik senam genggam jari.



Gambar 1. Alur Diagram Pengabdian

3. HASIL

Pengabdian pada masyarakat dengan penyuluhan kesehatan berupa kegiatan senam genggam jari pada penderita hipertensi di lakukan di posyandu Desa Bogoarum Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan hari Jumat pada 14 Februari 2025. Jumlah peserta yang hadir 36 orang peserta. Setelah melakukan pengkajian awal dengan cara memeriksa dari tekanan darah sebelum dan setelah kegiatan senam genggam jari. Hasil yang diperoleh adalah:

- a. Masyarakat penderita hipertensi mengetahui tentang penyakit hipertensi, kurang lebihnya 95% dari 36 masyarakat mampu melakukan kegiatan senam genggam jari, masyarakat sangat berperan dalam aktif dalam kegiatan ini.

Tabel. 1 Tekanan Darah *Pretest* dan *Posttest* Senam Genggam Jari

Tekanan darah	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	36	150/90	180/100	157.78/92.22	7.321/4.278
<i>Posttest</i>	36	140/80	170/90	145/83.3	7.071/4.851

Sumber : Data Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 1 hasil tekanan darah penderita hipertensi yang mengikuti senam genggam jari didapatkan nilai tekanan darah pretest minimum yakni 150/90 mmhg, nilai maksimum 180/100 mmhg, serta nilai mean tekanan darah yakni 157.78/92.22 mmhg. Sedangkan nilai tekanan darah posttest minimum yakni 140/80 mmhg, nilai maksimum 170/90 mmhg, serta nilai mean tekanan darah yakni 145/83.3 mmhg. Disimpulkan bahwa terjadi penurunan antara nilai tekanan darah pretest dan posttest.

4. DISKUSI

Berdasarkan tabel 1 hasil tekanan darah penderita hipertensi yang mengikuti senam genggam jari pada pengabdian Masyarakat dengan jumlah 36 responden didapatkan perubahan pada nilai tekanan darah pretest dan posttest, nilai tekanan darah pretest lebih tinggi dari pada tekanan darah posttest maka dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan antara nilai tekanan darah pretest dan posttest.

Teknik relaksasi genggam jari (fingerhold) adalah salah satu terapi komplementer yang dipercaya menimbulkan rasa nyaman dan rileks serta dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan denyut jantung, frekuensi pernafasan, dan tekanan darah (Handoyo, Hartati, & Ratifah, 2022). Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional (Sari, Elliya, & Djunizar Djameludin, 2023). Titik-titik refleksi pada tangan dan jari-jari tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Nur Fadhilah & Kunci, 2022; Surahmawati & Novitayanti, 2021).

Relaksasi genggam jari memiliki pengaruh terhadap tekanan darah, mekanismenya yaitu dengan membuat otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks sehingga menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah turun. Otot yang rileks memberikan stimulus ke hipotalamus yang mana membuat jiwa dan organ-organ manusia merasa tenang dan nyaman, sehingga menekan sistem saraf simpatik yang mengakibatkan hormone epinefrin dan norepinefrin dalam darah turun. Penurunan hormone tadi menyebabkan kerja jantung yang memompa darah akan turun dan tekanan darah juga ikut turun (Siregar, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Sari L (2023), menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi genggam jari sebesar sistolik 15 mmHg dan diastolik 9 mmHg (Sari et al., 2023). Di dukung juga dari penelitian oleh (Firdaus et al., 2024) mengatakan bahwa pemberian terapi relaksasi genggaman jari efektif menurunkan tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi di Desa Licin.

Sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat di Posyandu Desa Bogoarum masih terdapat masyarakat penderita hipertensi yang kurang memahami terkait penyakit hipertensi. Edukasi pencegahan hipertensi pada penderita bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dalam mencegah hipertensi agar dapat mewujudkan lansia yang sehat dan produktif. Hasil dari kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan didapatkan masyarakat penderita hipertensi mampu memahami terkait pengetahuan pencegahan hipertensi dan dapat berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan senam genggam jari. Evaluasi lainnya diharapkan untuk masyarakat dan kader dapat menjadwalkan kegiatan senam genggam jari ini sebagai penanganan pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan secara rutin sehingga mampu meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi yang diderita masyarakat.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pada gambar 1 adalah kegiatan senam genggam jari bersama Masyarakat penderita hipertensi di desa Bogoarum, Pada kegiatan ini di lakukan pendampingan senam genggam jari bersamaan dengan kegiatan Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) di salah satu posyandu di desa Bogoarum kecamatan Plaosan Kabupaten magetan yang tujuan kegiatan posyandu ILP yakni memberikan layanan mencakup berbagai usia, mulai dari bayi hingga lansia, dan ditujukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Senam genggam jari ini di tujukan untuk Masyarakat yang menderita hipertensi di desa Bogoarum.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di posyandu desa Bogoarum Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan, melalui penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi dengan kegiatan senam Genggam jari dapat meningkatkan pengetahuan terkait pencegahan terhadap penyakit hipertensi serta komplikasi yang terjadi akibat hipertensi. Selain itu kegiatan ini menjadi program yang dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik sehingga membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengabdian ini diharapkan sebagai rekomendasi pencegahan yang bisa diberikan pada penderita hipertensi yakni agar masyarakat tetap aktif mengikuti kegiatan senam genggam jari yang dapat dilakukan secara

rutin di posyandu sehingga melalui edukasi, kesadaran dan pengetahuan masyarakat semakin meningkat, dan dapat menurunkan angka komplikasi hipertensi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Pihak Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan, pihak Desa Bogoarum Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan, Bidan Desa Bogoarum Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan dan seluruh masyarakat serta pihak yang terlibat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Almasyah, A., Sari, D. N. P., Septimar, Z. M., Program Ilmu Keperawatan, M., Madani, Y. U., Ilmu Keperawatan, P., & Universitas Yatsi Madani, D. (2025). Pengaruh terapi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 6–11. <https://doi.org/10.59435/gjik.v3i1.957>
- Arisdiani, T., Asyrofi, A., Fariza, I., Keperawatan, S., Tinggi, I. K., & Kendal, J. (2024). Senam hipertensi dan relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan STIKES Kendal*. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan>
- Fadhilah, G. N., & Kunci, K. (2022). Penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing, ASJN*. Retrieved from <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/asjn>
- Firdaus, S. M., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kecamatan Mojosongo Kota Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(4), 197–207. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i4.1846>
- Firdaus, T. N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Efektivitas pemberian terapi relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 285–291. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.193>
- Handoyo, H., Hartati, H., & Ratifah, R. (2022). Pemberdayaan kelompok peduli hipertensi melalui pelatihan kesehatan tentang teknik relaksasi genggam jari (finger hold) di Desa Mersi Purwokerto Timur. *Jurnal Empati (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 3(1). <https://doi.org/10.26753/empati.v3i1.666>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama riset kesehatan dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Meirawati, A. F., & Sari, D. K. (2023). Senam tera menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(4), 37–49. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1824>

- Sari, L. D., Elliya, R., & Djamaludin, D. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1). <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Siregar, R. N. (2024). Efektivitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Islam Malahayati Medan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 8(1).
- Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia. *Stethoscope*, 2(1).
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>