

LAPORAN HASIL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



Terapi Genggam Jari Sebagai Metode Non-Farmakologis untuk
Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi
Di Kalangan Anggota PD Salimah Kampar

TIM PENGUSUL

KETUA : Ns. Apriza, M.Kep, P.hD NIDN : 1007047902

ANGGOTA : Darliona Putri NIM : 2114201026

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN AJARAN 2024/2025

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul Pengabdian : Terapi Genggam Jari Sebagai Metode Non- Farmakologis untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kalangan Anggota PD Salimah Kampar

Kode>Nama Rumpun Ilmu :

Peneliti :

a. Nama Lengkap : Ns. Apriza, M.Kep, P.hD

b. NIDN/NIP : 1007047902

c. Jabatan Fungsional : Lektor

d. Program Studi :

e. No Hp : 085211804568

f. Email : [sukespending@gmail.com](mailto:suksespending@gmail.com)

Anggota Peneliti :

a. Nama Lengkap : Darliona Putri

b. NIM : 2114201026

c. Program Studi : S1 Keperawatan

Biaya Penelitian :

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Bangkinang, Februari 2025
Ketua Peneliti



Dewi Anggriani Harahap, M.Keb
NIP-TT 096.542.089



Ns. Apriza, M.Kep, P.hD
NIP-TT 096.542.024

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP-TT 096.542.108

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman pengesahan	ii
Identitas dan Uraian umum	iii
Daftar isi	iv
Daftar tabel.....	v
Ringkasan.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Permasalahan mitra	2
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN	4
2.1 Solusi Permasalahan.....	4
2.2 Jenis luaran.....	5
2.3 Solusi dan luaran.....	6
BAB III METODE PELAKSANAAN	7
3.1 Metode pendekatan kegiatan	7
3.2 Teknik pelaksanaan kegiatan.....	7
3.3 Penyuluhan teknik genggam jari	7
BAB IV KELAYAKAN KEPAKARAN.....	11
BAB V BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN	
A. Justifikasi biaya.....	12
B. Jadwal pengabdian.....	13
BAB VI PROSES PELAKSANAAN KEGIATAN	13
BAB VII PENUTUP.....	13
DAFTAR PUSTAKA	13
LAMPIRAN : SOP TERAPI genggam jari	14

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Persaudaraan Muslimah (Salimah) adalah organisasi Masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup Perempuan, anak, dan keluarga Indonesia. Di Kabupaten Kampar, Salimah beranggotakan lebih kurang 50 ibu-ibu yang aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan pemberdayaan Masyarakat. Salah satunya ialah pendirian Sekolah Lansia Salimah (Salsa), yang bertujuan untuk menjadikan para lanjut usia (lansia) bahagia, aktif, produktif, dan kreatif.



Gambar 1.1 Pengurus Salimah Kampar

Salimah Kampar juga terlibat dalam berbagai program lain yang mendukung kesejahteraan Perempuan dan keluarga. Organisasi ini berperan aktif dalam mendukung program kerja Pemerintah Daerah Kabupaten Kampar, Khususnya dalam pemberdayaan Perempuan dan lansia. Salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh anggota Salimah, khususnya lansia adalah hipertensi.

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah seseorang secara konsisten lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg (P2PTM Kemenkes RI, 2024). Hipertensi memberikan dampak terhadap peningkatan kekuatan aliran darah, dan kerusakan pada dinding pembuluh darah arteri. Komplikasi hipertensi akibat penanganan yang tidak baik akan mengakibatkan stroke, jantung coroner, gagal ginjal dan kebutaan.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada ibu-ibu anggota PD Salimah Kampar, didapatkan data bahwa 40% dari total keseluruhan anggota PD Salimah Kampar, menderita hipertensi. Hampir seluruh ibu-ibu anggota PD Salimah Kampar yang menderita hipertensi masih bergantung pada terapi farmakologis tanpa mengoptimalkan pendekatan non farmakologis yang lebih alami dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu metode alternatif yang dapat diterapkan adalah terapi genggam jari, teknik sederhana berbasis refleksiologi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui stimulasi saraf dan keseimbangan energi tubuh (Handayani, 2020). Teknik relaksasi genggam jari memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh menggunakan jari-jari tangan yang bertujuan untuk mengaktifkan aliran energi tubuh dan sirkulasi darah menjadi lancar (Agustin et al., 2019).

Berdasarkan situasi yang telah dianalisis, tim pengabdian memberikan sebuah edukasi dalam program pengabdian Masyarakat yang fokus pada pemberdayaan anggota Salimah Kampar dalam pengelolaan hipertensi melalui terapi genggam jari. Hal ini diharapkan dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan kesehatan anggota Salimah, serta memperkuat perasn organisasi dalam membangun komunitas yang lebih sehat dan mandiri.

1.2 Permasalahan Mitra

Beberapa permasalahan utama yang ditemukan di lingkungan Salimah Kampar terkait hipertensi dan pendekatan pengeolaannya antara lain:

- a. Kurangnya pemahaman tentang terapi non farmakologis dalam pengelolaan hipertensi
- b. Minimnya akses terhadap metode terapi alternatif yang mudah diterapkan secara mandiri oleh anggota Salimah
- c. Kurangnya program pemberdayaan berbasis kesehatan yang secara spesifik berfokus pada pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui terapi alami.

BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1. Solusi Permasalahan

Berdasarkan masalah yang dialami mitra, maka direncanakan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut sebagai berikut:

No	Bidang	Prioritas Permasalahan	Solusi	Luaran
1	Kesehatan	Kurangnya pemahaman tentang terapi non farmakologis dalam pengelolaan hipertensi	Memberikan pemahaman kepada anggota Salimah tentang pentingnya terapi non farmakologis sebagai pendamping pengobatan medis	Minimal 80% peserta memahami konsep terapi non farmakologis dan pentingnya terapi non farmakologis
2	Penyuluhan	Kurangnya program pemberdayaan berbasis kesehatan yang secara spesifik berfokus pada pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui terapi alami	Mengajarkan teknik terapi genggam jari dan melatih anggota Salimah agar dapat menerapkan terapi ini secara mandiri. Melakukan evaluasi terhadap efektivitas terapi dalam menurunkan tekanan darah melalui pengukuran berkala	70% peserta mampu menerapkan teknik terapi genggam jari secara rutin. Minimal 50% peserta melaporkan adanya penurunan tekanan darah setelah menerapkan terapi ini secara berkala

2.2. Jenis Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi Ilmiah di Jurnal nasional terakreditasi / nasional ber ISSN/prosiding dari seminar nasional	<i>submit</i>
2	Publikasi pada media masa (Cetak/elektronik)	Ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, atau sumber daya desa lainnya sesuai dengan jenis kegiatan yang diusulkan	Ada
4	Peningkatan kualitas tata kelola pembangunan masyarakat desa (kelengkapan kualitas organisasi formal dan non formal/kelompok masyarakat di desa	Ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, social, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Ada
6	Peningkatan penerapan Iptek di desa	Ada
Luaran Tambahan		
1	Hak Kekayaan Intelektual (Paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industry, perlindungan varietas tanaman, perlindungan desain Topografi Sirkuit Terpadu)	Tidak Ada
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau system, produk/barang	Tidak Ada
3	Inovasi baru TTG	Tidak Ada

2.3. Solusi dan Target Luaran

Tabel Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
	Luaran Wajib	
1	Publikasi Ilmiah di Jurnal nasional terakreditasi/ Nasional ber ISSN/ prosiding dari seminar nasional	<i>Draf</i>
2	Publikasi pada medua masa (cetak/elektronik)	Ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, atau sumber daya desa lainnya sesuai dengan jenis kegiatan yang diusulkan	Ada
4	Peningkatan kualitas tata Kelola Pembangunan Masyarakat desa (kelengkapan kualitas organisasi formal dan non formal/ kelompok Masyarakat di desa)	Ada
5	Perbaikan tata nilai Masyarakat (seni budaya, social, politik, keamanan, ketentraman, Pendidikan Kesehatan)	Ada
6	Peningkatan penerapan Iptek di desa	Ada
7	Peningkatan diversifikasi produk	Tidak Ada
	Luaran Tambahan	
1	Hak kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industry, perlindungan varietas tanaman, perlindungan desain Topografi Sirkuit Terpadu)	<i>Draf</i>
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau system produk/barang	Tidak Ada
3	Inovasi TTG	Tidak Ada

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1. Metode Pendekatan Kegiatan

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat dengan metode edukasi dan pelatihan praktik terapi genggam jari sebagai teknik non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kegiatan ini berfokus pada anggota Persaudaraan Muslimah (Salimah) Kabupaten Kampar sebagai kelompok sasaran utama.

Pendekatan kegiatan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan peserta secara aktif dalam setiap tahapan, mulai dari edukasi, praktik mandiri, hingga evaluasi hasil intervensi. Metode yang digunakan meliputi:

- a. Edukasi Kesehatan
 - 1) Penyuluhan mengenai hipertensi, faktor risiko, dan manajemen tekanan darah secara non-farmakologis.
 - 2) Pengenalan terapi genggam jari sebagai salah satu metode relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.
- b. Demonstrasi dan Pelatihan Terapi Genggam Jari
 - 1) Instruktur akan memperagakan teknik terapi genggam jari sesuai prinsip refleksiologi.
 - 2) Peserta akan dipandu untuk mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri dengan bimbingan tim pelaksana.

3) Diberikan booklet atau video tutorial agar peserta dapat menerapkan terapi ini secara berkelanjutan di rumah.

c. Monitoring dan Evaluasi

1) Pengukuran tekanan darah peserta sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat efektivitas terapi.

2) Wawancara dan kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kepatuhan peserta dalam menerapkan terapi genggam jari.

3) Diskusi dan refleksi bersama peserta mengenai manfaat dan tantangan dalam penerapan terapi ini di kehidupan sehari-hari.

3.2. Teknis Pelaksanaan Kegiatan

Teknik pelaksanaan kegiatan dalam program Terapi Genggam Jari sebagai Metode Non-Farmakologis untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kalangan Anggota PD Salimah Kampar dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Persiapan Kegiatan

a) Koordinasi dengan pengurus PD Salimah Kampar untuk mendapatkan peserta yang memenuhi kriteria (penderita hipertensi).

b) Penyusunan materi edukasi dan modul pelatihan terapi genggam jari.

c) Persiapan alat dan bahan, seperti:

1) Spygmo-manometer dan stetoskop

2) Leaflet

3) Media presentasi (laptop & proyektor)

b. Pelaksanaan Kegiatan

a) Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi dan Terapi Genggam Jari

- 1) Penyampaian materi mengenai hipertensi, penyebab, faktor risiko, serta cara pengendalian tekanan darah secara alami.
- 2) Pengenalan terapi genggam jari sebagai teknik relaksasi berdasarkan prinsip akupresur dan refleksiologi untuk membantu menurunkan tekanan darah.
- 3) Sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta.

b) Demonstrasi dan Praktik Terapi Genggam Jari

- 1) Instruktur menunjukkan cara melakukan terapi genggam jari dengan benar, termasuk posisi jari yang digunakan, durasi, dan tekanan yang diberikan
- 2) Peserta dipandu untuk mempraktikkan terapi secara langsung, baik secara individu maupun berpasangan.

c) Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi

- 1) Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi sebagai data awal.
- 2) Setelah peserta melakukan terapi genggam jari selama waktu yang ditentukan, dilakukan pengukuran ulang tekanan darah untuk melihat efek langsung terapi.

d. Monitoring dan Evaluasi

- a) Wawancara dan diskusi kepada peserta untuk mengetahui persepsi mereka terhadap terapi genggam jari.

3.3 Terapi Genggam Jari

	SPO PEMBERIAN TERAPI TEKNIK GENGAM JARI		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
SPO (STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL)	Tanggal terbit	Ditetapkan, Kepala RSPAD Gatot Soebroto	
Pengertian	Teknik genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi sederhana yang mudah di lakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan aliran tubuh manusia dan dapat mengurangi rasa nyeri		
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas 2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam 3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh 4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi 5. Melancarkan aliran dalam darah 		
Kebijakan	Bahwa semua pasien yang mengalami nyeri dapat melakukan teknik relaksasi genggam jari		
Prosedur	<p>Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari yaitu ≥ 10 menit. Pasien di minta untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari selama 10 menit, dapat di ulang sebanyak 3 kali. Teknik relaksasi genggam jari dapat di lakukan setelah kegawatan pada pasien teratasi</p> <p>Pelaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siapkan pasien dalam posisi yang nyaman b. Siapkan lingkungan yang tenang c. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan d. Perawat meminta pasien untuk merilekskan pikiran kemudian motivasi pasien dan perawat mencatatnya sehingga catatan tersebut dapat digunakan e. Jelaskan rasional dan keuntungan dari teknik relaksasi genggam jari f. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi, bantu pasien keposisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang g. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata h. Peganglah jari dimulai dari ibu jari selama 2-3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja i. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lembut j. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur k. Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, dan berpikirlah untuk mendapatkan kesembuhan l. Minta pasien untuk menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran m. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari n. Dokumentasi respon pasien 		

BAB IV
KELAYAKAN KEPAKANARAN

Dalam menunjang kegiatan pengabdian Masyarakat ini, tim pengabdian adalah dosen yang kompeten dibidangnya. Diuraikan dalam tabel berikut ini:

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1	Ns. Apriza, M.Kep, P.hD	Ketua Pengabdian	Ketua pengabdian adalah dosen keperawatan medical bedah. Ketua bertanggung jawab dalam memberikan penyuluhan manfaat terapi rendam kaki untuk penderita hipertensi	Ners
2	Darliona Putri	Anggota	Anggota pengabdian adalah mahasiswa keperawatan yang bertugas untuk mengatur jadwal dan mempersiapkan alat yang dibutuhkan untuk pengabdian	Mahasiswa Keperawatan

BAB V
BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN

5.1 Justifikasi Biaya

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1	Honorarium				
	a.Honorarium Koordinator Pengabdi/Perekayasa	OB	1	Rp. 420.000	420.000
	b.Pembantu Pengabdi/Perekayasa	OB	6	Rp. 25.000	150.000
	c.Honorarium Petugas Survei/lapangan	OR	15	Rp. 8.000	120.000
Subtotal Honorarium					690.000
2	Bahan Pengabdian				
	a. ATK				
	1) Proyektor	Buah	1	Rp. 5.000.000	5.000.000
	2) Leaflet	Lembar	100	Rp. 2.000	200.000
Subtotal Bahan Pengabdian					5.200.000
3	Pengumpulan Data				
	a. Transport	Ok	12	Rp. 25.000	300.000
	b. Biaya Komunikasi	OK	12	Rp. 25.000	300.000
Subtotal Biaya Pengumpulan Data					600.000
4	Pelaporan Luaran Pengabdian				
	a. Luaran Pengabdian	OK	Con	Rp. 500.000	500.000
	1) Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi				
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi Sinta 4				
Subtotal Biaya Laporan dan Luaran Pengabdian					500.000
Total					6.990.000

Keterangan:

- a. OB : Orang/Bulan
- b. OK : Orang/Kegiatan
- c. Ok : Orang/kali
- d. OR : Orang/Responden
- e. Con (Conditional) : Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan penerbit

5.2 Jadwal Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian akan dilaksanakan selama 5 bulan yang pelaksanaannya dimulai pada bulan

No	Kegiatan	September	Oktober	November	Desember	Januari
1	Pengambilan Data					
2	Pembuatan Proposal					
3	Pengurusan Izin Pengabdian					
4	Penyuluhan Terapi Genggam Jari					
5	Pembuatan Laporan Hasil Pengabdian					
6	Submit paper ke jurnal nasional dan upload video ke youtube					

DRAF SPO TEKNIK GENGAM JARI

	SPO PEMBERIAN TERAPI TEKNIK GENGAM JARI		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
SPO (STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL)	Tanggal terbit	Ditetapkan, Kepala RSPAD Gatot Soebroto	
Pengertian	Teknik genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi sederhana yang mudah di lakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan aliran tubuh manusia dan dapat mengurangi rasa nyeri		
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas 2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam 3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh 4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi 5. Melancarkan aliran dalam darah 		
Kebijakan	Bahwa semua pasien yang mengalami nyeri dapat melakukan teknik relaksasi genggam jari		
Prosedur	<p>Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari yaitu ≥ 10 menit. Pasien di minta untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari selama 10 menit, dapat di ulang sebanyak 3 kali. Teknik relaksasi genggam jari dapat di lakukan setelah kegawatan pada pasien teratasi</p> <p>Pelaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siapkan pasien dalam posisi yang nyaman b. Siapkan lingkungan yang tenang c. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan d. Perawat meminta pasien untuk merilekskan pikiran kemudian motivasi pasien dan perawat mencatatnya sehingga catatan tersebut dapat digunakan e. Jelaskan rasional dan keuntungan dari teknik relaksasi genggam jari f. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi, bantu pasien keposisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang g. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata h. Peganglah jari dimulai dari ibu jari selama 2-3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja i. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lembut j. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur k. Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, dan berpikirlah untuk mendapatkan kesembuhan l. Minta pasien untuk menghembuskan nafas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran m. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari n. Dokumentasi respon pasien 		