

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *FINGER HOLD* DENGAN TERAPI VISUALISASI
IMAGERY TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KEPALAPADA PASIEN
HIPERTENSI DI DESA TURI LAMONGAN**

*The Effect of a Combination of Finger Hold Therapy with Imagery Visualization Therapy on
Reducing Headache Intensity in Hypertension Patients in Turi Lamongan Village*

Rizky Asta Pramestirini, Virgianti Nur Faridah, Iis Anggriani

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

Riwayat artikel

Diajukan: 13 Februari 2023

Diterima: 29 Juni 2023

Penulis Korespondensi:

- Rizky Asta Pramestirini
- Universitas Muhammadiyah Lamongan

e-mail:

rizkyastapramestirini@gmail.com

Kata Kunci:

Nyeri kepala, terapi Finger Hold, Terapi Visualisasi Imagery

Abstrak

Pendahuluan : Nyeri kepala merupakan suatu kondisi terjadinya gangguan pada tubuh yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan bersifat sangat subjektif. Nyeri kepala masih menjadi masalah utama yang sering dialami oleh pasien dengan hipertensi. Dan masyarakat yang hanya mengkonsumsi obat anti nyeri untuk mengatasi nyeri kepala. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-post test*, dan besar populasi sebanyak 40 dengan sampel 36 responden nyeri kepala dengan hipertensi. Teknik dalam pengambilan menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan SOP terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* dan pengumpulan data menggunakan lembar observasi skala nyeri *bourbanis*. Analisa data dengan menggunakan uji *Paired Sample Test* dengan nilai signifikan $\alpha=0,5$. **Hasil:** Hasil uji didapatkan terdapat pengaruh pemberian kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. Dalam hal ini untuk mengatasi nyeri kepala dapat dilakukan dengan tindakan farmakologi dan non farmakologi. **Simpulan:** Tindakan nonfarmakologi untuk meredakan nyeri kepala dengan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* yang dapat mengurangi ketegangan fisik dan otot juga emosional sehingga tubuh menjadi nyaman dan rileks.

Abstract

Background: Headache is a condition of disturbance in the body that can cause discomfort and is very subjective. Headache is still a major problem that is often experienced by patients with hypertension. And people who only take anti-pain medication to treat headaches. This study aims to determine the effect of finger hold therapy combination with imagery visualization on reducing headache intensity in hypertensive patients. **Method:** This study used a pre-experimental design with a one-group pre-post test research design, and a large population of 40 sampel 36 responden headache patients with hypertension. The technique for taking samples using simple random sampling. The instrument in this study used finger hold therapy SOP and imagery visualization and the bourbanis pain scale observation sheet. Data analysis using the Paired Sample Test with asignificant value of $= 0.05$. **Results:** The test results obtained that there is an effect of giving a combination of finger hold therapy with imagery visualization on reducing headache intensity in hypertensive patients. In this case, to overcome headaches can be done with pharmacological and non-pharmacological measures. **Conclusion:** : Non-pharmacological measures to relieve headaches with a combination of finger hold therapy with imagery visualization that can reduce physical and muscle tension as well as emotional so that the body becomes comfortable and relaxed.

PENDAHULUAN

Nyeri kepala atau sakit kepala adalah suatu gejala dari hipertensi. Nyeri kepala diartikan sebagai sensasi tidak menyenangkan yang melibatkan emosi dengan atau tanpa kerusakan jaringan sebagai gejala penting dari suatu kelainan organ maupun penyakit. Beberapa nyeri kepala disebabkan oleh stimulus nyeri yang berasal dari dalam intracranial atau ekstrakranial (Ballenger, 2010). Nyeri kepala karena hipertensi ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intracranial yaitu dimana nyeri kepala ini sering diduga akibat dari fenomena vascular abnormal. Walaupun mekanisme

Hipertensi yaitu suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruhan jaringan dan organ-organ tubuh secara terus menerus lebih dari suatu periode (Irianto, 2014). Hipertensi merupakan suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yaitu sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg, populasi pada manula pengertian hipertensi sebagai tekanan darah tinggi dimana tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg, dan seseorang dengan tekanan darah normal yaitu sistolik 120 mmHg dan diastolik 80 mmHg (Endratisih, 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2015) sekitar 1,13 milyar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di Dunia menderita penyakit hipertensi. Setiap tahunnya diperkirakan akan terus meningkat, dan diperkirakan tahun 2025 mengalami 1,5 milyar penderita hipertensi. Kemudian setiap tahun akan diperkirakan 10,44 juta orang meninggal dikarenakan menderita penyakit hipertensi dan komplikasinya. Ditahun 2017 terdapat kematian di dunia sebesar 53,3 juta didapatkan akibat penyakit kanker penyakit kardiovaskuler sebesar 33,2. Dari data tersebut penyakit kardiovaskuler yang menduduki presentase tertinggi dalam jumlah kematian di dunia (IMHE, 2017). Di Indonesia terdapat lebih dari 63 juta penduduk yang menderita penyakit hipertensi. Adapula estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, dan angka kematian akibat hipertensi sendiri sebesar 427.218 kematian. Hipertensi

yang sebenarnya belum diketahui, nyeri kepala ini sering ditandai dengan keadaan sensasi prodromal seperti mual, penglihatan kabur, *auravisional*, atau tipe sensorik halusinasi. Biasanya gejala timbul 30 menit sampai 1 jam sebelum nyeri kepala. Salah satu teori penyebab nyeri kepala ini yaitu akibat dari emosi, atau ketegangan yang berlangsung lama yang akan menimbulkan reflek *vasospasme* beberapa pembuluh arteri kepala termasuk pembuluh arteri yang memasok ke otak. Secara teoritis *vasospasme* yang terjadi akan menyebabkan iskemik pada otak sehingga terjadi nyeri kepala. (Hall, 2012)

pada kelompok umur 31-34 tahun 31,6%, umur 45-54 tahun 45,3%, dan umur 55-64 tahun 55,2% (RISKESDES, 2018).

Tingkat angka kejadian hipertensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur sekitar 20,44% atau 1.828.669 penduduk, dengan proporsi perempuan sebesar 20,13% (1.003.247 penduduk) dan proporsi laki-laki sebesar 20,85% (825.415 penduduk), (Dinkes Jatim, 2018). Di Jawa Timur penduduk yang menderita hipertensi yang berumur lebih dari

18 tahun sebesar 8,60%. Di Kabupaten Lamongan sendiri penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit terbanyak nomor 4 di Lamongan yaitu 15,44% (1.300.987 penduduk), dan terus mengalami peningkatan secara signifikan. Dari data survey awal yang dilakukan di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada tanggal 18 desember 2020 di dapatkan 10 responden dimana 8 atau 80% mengalami penyakit hipertensi disertai dengan nyeri kepala, dan 2 atau 20% mengalami hipertensi tidak disertai dengan nyeri kepala. Rata-rata tekanan sistolik 150-190 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-100 mmHg dengan usia rata-rata 45-59 tahun. Dan dari hasil wawancara dengan responden di dapatkan data bahwa tindakan yang dilakukan oleh responden adalah tidur atau mengonsumsi obat-obatan farmakologi tanpa resep Dokter. Oleh karena itu peneliti akan menunjukkan beberapa terapi nonfarmakologi terhadap penurunan intensitas nyeri kepala akibat hipertensi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Hipertensi yang paling umum terjadi ketika berada pada usia 40-an tahun keatas.

Sebagian besar faktor penyebab yang tidak jelas. Penyebab hipertensi sendiri yaitu: Obesitas, karena adanya masa tubuh yang berlebihan dan membutuhkan lebih banyak darah untuk menyediakan makanan keseluruhan jaringan tubuh dan oksigen. Stess, stress yang sangat tinggi dikarenakan mengikuti trend masa kini dan tuntutan hidup akhirnya gen yang ada didalam tubuh yang sebelumnya kebal dan baik-baik saja akan mengalami perubahan menjadi lemah dan rawan. Jenis Kelamin, yang dimaksud lebih kearah wanita karena terjadi perubahan hormonal yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Pertambahan usia. Dimana semakin bertambahnya usia menjadi semakin rentan terhadap penyakit hipertensi, dikarenakan arteri pada usia tua kurang fleksibel terhadap darah sistolik. Konsumsi Alkohol. Terlalu sering mengkonsumsi minuman beralkohol ternyata dapat meningkatkan tekanan darah.

Peneliti menunjukkan bahwasanya mengkonsumsi alkohol dapat meningkatkan tekanan darah menjadi dua kali lipat risiko hipertensi. Gaya Hidup, pola hidup yang dilakukan oleh masyarakat Asia Tenggara zaman dahulu hingga sekarang merupakan suatu persoalan yang paling cepat sebagai pemicu paling cepat dalam peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Sensivitas terhadap natrium. Karena orang yang lebih sensitif terhadap natrium akan lebih mudah menahan natrium dalam tubuhnya yang dapat mengakibatkan retensi terhadap air dan mengalami peningkatan tekanan darah. Riwayat keluarga, apabila keluarga ada yang mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi maka risiko terkena hipertensi lebih tinggi sebesar 25% (Lingga, 2012)

Gelaja yang sering muncul pada penderita hipertensi yaitu nyeri kepala. Nyeri kepala merupakan suatu istilah sinonim yang paling tepat bagi istilah kedokteran *sefalgia*. Nyeri kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak mengenakkan pada seluruh daerah kepala dengan batas bawah dari dagu sampai ke daerah belakang kepala (area oksipital dan sebagian daerah tengkuk). (Sjahrir, 2010)

Menurut Kowalak, Welsh dan Mayer (2012) tekanan darah arteri merupakan produk total atau hasil dari resistensi perifer dan curah jantung. Curah jantung meningkat karena keadaan yang meningkatkan frekuensi

jantung, volume sekuncup atau keduanya. Resistensi perifer meningkat karena faktor-faktor yang meningkatkan viskositas atau yang menurunkan ukuran lumen pembuluh darah, khususnya pembuluh arteriol yang mengakibatkan restriksi aliran darah ke organ- organ yang penting dan dapat terjadi kerusakan. Hal tersebut mengakibatkan spasme pada pembuluh darah (arteri) dan penurunan O₂ (oksigen) yang akan berujung pada nyeri kepala atau distensi dari struktur di kepala atau leher.

Pada umumnya penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis, penatalaksanaan secara farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan analgesik. Walaupun analgesik sangat efektif dalam mengatasi nyeri, namun hal tersebut akan akan berdampak kecanduan obat dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien seperti kecanduan obat dan akan mempengaruhi fungsi hati dan ginjal nonfarmakologis yaitu bentuk pelayanan pengobatan yang menggunakan cara, alat atau bahan yang dipergunakan sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan medis tertentu, penatalaksanaan antara lain yaitu dengan terapi seperti relaksasi dan distraksi (Potter & Perry, 2011).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi. Beberapa tindakan mandiri yang dapat dilaksanakan perawat untuk membantu klien yaitu dengan menggunakan manajemen nyeri untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Dalam hal ini peneliti menggunakan dua terapi yang dikombinasikan untuk mengurangi sensasi nyeri yaitu dengan menggunakan terapi *finger hold* dan terapi visualisasi. *Finger hold* atau terapi genggam jari merupakan sebuah tehnik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari serta aliran energi di dalam tubuh kita. (Fang et al, 2017). Menurut Kristanti (2014) terapi Visualisasi merupakan suatu imajinasi yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif. Dengan membayangkan hal hal yang menyenangkan maka akan terjadi perubahan aktivitas motorik sehingga otot-otot yang tegang menjadi rileks, respon terhadap bayangan

menjadi jelas. Hal tersebut terjadi karena rangsangan imajinasi berupa hal-hal yang menyenangkan akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus untuk di format.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Andinna dan Imelda (2018) mengenai pengaruh pemberian terapi *Finger hold* ditemukan hasil yang bahwa terapi tersebut dapat meringankan nyeri yang dialami pasien dan dapat memudahkan proses penyembuhan secara mandiri. Kemudian dari penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Jamila (2019) ditunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri responden sebelum dilakukan terapi visualisasi *imagery* yaitu 7, dan skor tertinggi nyeri yaitu 8 dan terendah yaitu 6, sedangkan skor rata-rata tingkat nyeri responden sesudah terapi visualisasi *imagery* yaitu 4, dimana skor tertinggi nyeri yaitu 8 dan terendah yaitu 6. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi visualisasi *imagery* terhadap penurunan intensitas nyeri. Berdasarkan penjelasan dan beberapa penelitian yang telah dikemukakan, maka peneliti tertarik untuk melakukan terapi tersebut terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Sebagai penelitian agar perawat dapat menerapkannya dalam komunitas pada responden yang mengalami nyeri kepala pasien hipertensi Di Desa Turi kecamatan Turi kabupaten Lamongan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kombinasi terapi *fingerhold* dengan terapi visualisasi terhadap penurunan tingkat intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi di Desa Turi Lamongan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pre Eksperimental* dimana dalam penelitian ini digunakan untuk mencari sebab-akibat dengan cara adanya keterlibatan penelitian dengan menggunakan pendekatan *One-groupe pra- post test design* yaitu jenis penelitian yang mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek Nursalam (2014). Dilakukan di Desa Turi Lamongan antara bulan oktober 2020 sampai Maret 2021.

Populasinya adalah seluruh penderita hipertensi dengan nyeri kepala yang ada di Desa Turi yang tercatat di Ponkesdes Turi Kabupaten Lamongan sebanyak 40

responden. Sampel adalah sebagian dari pasien penderita hipertensi yang berada di Desa Turi yang tercatat di Ponkesdes Turi Kabupaten Lamongan yaitu 36 responden.

Metode sampling yang digunakan didalam penelitian ini yaitu *simple random sampling*. Data dikumpulkan dari responden menggunakan Lembar observasi skala nyeri bourbanis (pre) kemudian diberikan intervensi terapi *finger hold* dengan kombinsai terapi visualisasi *imagery* yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan waktu 30 menit di setiap intervensi, kemudian diukur skala nyeri bourbanis (post) selanjutnya di uji dengan menggunakan uji *Paired T Test*

HASIL

Data Umum

1) Gambaran lokasi Umum Penelitian

Desa Turi terletak di Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Jawa Timur. jarak tempuh antara Ponkesdes Turi ke Kecamatan Turi adalah 1,7 km yang dapat ditempuh dengan jarak waktu 4 menit Desa Turi memiliki jumlah penduduk sebesar 3.103 jiwa yang tersebar di satu Dusun dan Desa, yaitu Dusun Gemlok dan Desa Turi yang memiliki 2 RW dan 13 RT, dimana 1 RW berada di Desa Turi mulai dari RT 1, RT 2, RT 3, RT 4, RT 5 RT, RT 6, dan RT 11, kemduai RW 2 sebagian berada di Desa Turi dan Dusun Gemlok. Adapun batas wilayah Desa Turi adalah Sebagai berikut: 1) sebelah utara, berbatasan dengan Desa Kemlagigede Kecamatan Turi. 2) sebelah timur, berbatasan dengan desa Tawangrejo Kecamatan Turi. 3) sebelah selatan, berbatasan dengan Desa Sukorejo Kecamatan Turi, 4) sebelah barat, berbatasan dengan Desa Keben Kecamatan Turi. Mayoritas penduduk Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan bekerja sebagai petani.

2) Karakteristik Responden

(1) Jenis Kelamin

Tabel 1 Karakteristik Jenis Kelamin Penderita Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Ponkesdes Turi Kecamatan Turi

Lamongan	Tahun	2021
----------	-------	------

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
1	Laki-Laki	11	31%
2	Perempuan	25	69%
Total		36	100%

Pada tabel di atas ditemukan dari 32 responden, pasien yang mengalami nyeri kepala pada pasien hipertensi adalah sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 25 orang (69%)

(2) Umur

Tabel 2 Karakteristik Umur Penderita Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Ponkesdes Turi Kecamatan Turi Lamongan Tahun 2021

No	Umur	Frekuensi	(%)
1.	45-49 tahun	6	17%
2.	50-54 tahun	10	28%
3.	55-59 tahun	20	56%
Total		36	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 36 pasien, sebagian besar pasien nyeri kepala pada hipertensi yaitu berusia 55- 59 tahun sebanyak 20 pasien (56%), hampir sebagian pasien yang berusia 50-54 tahun 10 pasien (28%), dan sebagian kecil berusia 40- 45 tahun sebanyak 6 pasien (17%)

(1) Pendidikan Terakhir

Tabel 3 Karakteristik Pendidikan Terakhir Penderita Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Ponkesdes Turi Kecamatan Turi Lamongan Tahun 2021

No.	Pendidikan Terakhir	Jumlah	(%)
1.	Tidak sekolah	5	14%
2.	SD	14	39%
3.	SMP	4	11%
4.	SMA	10	28%
5.	Perguruan Tinggi	3	8,3%
Total		36	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat menunjukkan bahwa dari 36 responden, sebagian besar berpendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 14 responden (39%), Hampir sebagian pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 10 responden (28%), sebagian tidak bersekolah yaitu

sebanyak 5 responden (14%), sebagian pendidikan SMP sebanyak 4 responden (11%) dan sebagian kecil berpendidikan Sarjana sebanyak 3 responden (8,3%).

(2) Pekerjaan

Tabel 4 Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Penderita Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Ponkesdes Turi Kecamatan Turi Lamongan Tahun 2021

No	Pekerjaan	Frekuensi	%
1.	Wiraswasta	7	19,4 %
2.	PNS	3	8,3%
3.	Petani	11	31%
4.	IRT	15	42%
Total		36	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 36 responden, sebagian besar responden Ibu Rumah Tangga sebanyak 15 orang (42%), sebagian bekerja sebagai petani sebanyak 11 orang (31%), sebagian bekerja wiraswasta sebanyak 7 orang (19,4%) dan sebagian kecil bekerja sebagai PNS sebanyak 3 orang (8,3%)

Data Khusus

1) Skala nyeri kepala sebelum dilakukan kombinasi

Tabel 5 Skala Nyeri Kepala Sebelum Dilakukan Kombinasi Terapi *Finger Hold* Dengan Terapi Visualisasi *Imagery* di Desa Turi Lamongan Maret-April 2021

No.	Skala Nyeri	Jumlah	(%)
1.	6	9	25%
2.	7	18	50%
3.	8	9	25%
Total		36	100%

Berdasarkan Tabel 5 dapat diperoleh data bahwa sebelum dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* sebagian besar pasien mengalami nyeri dengan skala 7 sebanyak 19 orang (50%), sebagian pasien mengalami nyeri kepala dengan skala 6 sebanyak 9 orang (25%), sebagian kecil mengalami nyeri kepala dengan skala 8 sebanyak 8 orang (25%). Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 36 pasien nyeri

(Pramestirini, et al, 2023)

kepala sebelum dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* rata-rata pasien mengalami nyeri kepala dengan skala nyeri 6,97 ini merupakan suatu nilai skala nyeri yang cukup tinggi dan skala nyeri ini mendekati angka 7 dimana pasien masih kooperatif namun pasien tidak mampu mengontrol atau mengalihkan nyeri kepala yang dialami.

2) Skala nyeri kepala setelah dilakukan

Berdasarkan tabel 6 dapat diperoleh data bahwa setelah dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* sebagian besar pasien mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan yaitu dengan skala nyeri 5 sebanyak 15 orang (41,7%), sebagian dengan skala nyeri kepala 6 sebanyak 14 orang (39%), dan sebagian kecil dengan skala nyeri kepala 7 sebanyak 7 orang (19,4%). Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 36 pasien nyeri kepala setelah dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* rata-rata pasien mengalami penurunan nyeri yang cukup signifikan dimana sebelumnya dengan rata-rata nyeri Skala 6,97 kemudian turun menjadi 5,94 yang termasuk pada tingkatan nyeri sedang dimana pasien tetap kooperatif dan mampu mengontrol serta mengalihkan nyeri kepala yang dialami dengan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery*.

- 3) Pengaruh kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di Desa Turi Lamongan.

Tabel 7 Skala Nyeri Kepala Sebelum dan Setelah Dilakukan Kombinasi Terapi *Finger Hold* Dengan Terapi Visualisasi *Imagery* di Desa Turi Lamongan Maret-April 2021

Skala Nyeri	N	Mean	Deviation	Uji
Pre-test	36	6,97	0,717	P
Post-test	36	5,93	0,706	sign=
Pre-Post-Test	2,22	0,421		

kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery*

Tabel 6 Skala Nyeri kepala Setelah Dilakukan Kombinasi Terapi *Finger Hold* Dengan Terapi Visualisasi *Imagery* Di Desa Turi Lamongan Maret-April 2021

No.	Skala Nyeri	Jumlah	(%)
1.	5	15	41,7%
2.	6	14	39%
3.	7	7	19,4%
Total		36	100%

Sebelum Tindakan	n	5		6		7		Total	
		% f		% f		% f		%	
			f		f		f		
6	9	64	0	0	0	0	9	25	
7	5	37,5	13	86,7	0	0	18	50	
8	0	0	2	13,3	7	100	9	25	
Total	14	39	15	48	7	19,4	36	100	

P = 0,

Berdasarkan Tabel 7 diperoleh data bahwa dari 36 pasien (100%), sebelum dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* sebagian besar pasien mengalami nyeri kepala dengan skala 7 sebanyak 18 orang (50%), sebagian mengalami nyeri dengan skala 6 sebanyak 9 orang (25%), dan sebagian kecil mengalami nyeri kepala dengan skala 8 sebanyak 9 orang (25%). Dan setelah dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* rata-rata pasien mengalami penurunan skala nyeri kepala yaitu sebagian besar mengalami nyeri kepala dengan skala 5 sebanyak 15 orang (41,7%), Sebagian dengan skala 6 sebanyak 14 orang (39%), dan sebagian kecil dengan skala 7 sebanyak 7 orang (19,4%).

Tabel 4.8 Tabel Uji statistik

Berdasarkan Tabel 8 didapatkan data sebelum dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* rata-rata pasien mengalami nyeri kepala pada skala 6,97 dengan standart deviation 0,717, dan setelah dilakukan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* rata-rata mengalami penurunan nyeri kepala pada skala 5,93 dengan standart deviation 0,706 sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata pasien mengalami penurunan skala nyeri kepala sebanyak 2,22 dengan standart deviation 0,421. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sampel T-test* dengan menggunakan software SPSS 16,0 nilai sig (2 tailed) adalah 0,000 < 0,005 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di Desa Turi Lamongan.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Nyeri Kepala Sebelum Dilakukan Kombinasi Terapi *Finger Hold* Dengan Visualisasi *Imagery*

Berdasarkan tabel 5 di atas diperoleh data bahwa sebelum dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* sebagian besar pasien mengalami nyeri kepala dengan skala 7 sebanyak 18 orang (50%), sebagian kecil mengalami nyeri dengan skala 6 sebanyak 9 orang (25%), dan sebagian kecil mengalami nyeri kepala dengan skala 8 sebanyak 9 orang (25%). Dapat diartikan rata-rata pasien masih mengalami nyeri yang cukup tinggi, dimana pasien belum mampu memanejemen nyeri yang dialami oleh mereka secara mandiri. Pada tabel diatas dapat disimpulkan dari 32 pasien nyeri kepala sebelum dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* rata-rata pasien mengalami nyeri kepala dengan skala nyeri 6,97 dan merupakan nilai yang cukup tinggi dikarenakan nilai skala nyeri tersebut mendekati angka 7 dimana pasien masih kooperatif tetapi pasien

tidak mampu mengontrol atau mengalihkan nyeri yang dialami. Nyeri adalah suatu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan, dan berkaitan erat dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang terlokalisasi pada bagian tubuh tertentu (Potter, 2012). Banyak hal yang dapat memungkinkan terjadinya nyeri yakni perhatian responden terhadap nyeri dengan cara responden untuk menghilangkan nyerinya dengan cara responden tidur dan dukungan dari keluarga seperti keluarga selalu menemani ketika pasien mengeluh nyeri dengan tidak meninggalkan pasien di ruangan sendiri. Makna nyeri bagi beberapa individu dipersepsikan berbeda-beda jika individu memandang nyeri bukanlah suatu ancaman, maka individu tersebut akan dapat beradaptasi dengan baik (Idris, Keperawatan, and 2017 n.d.)

Faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan nyeri dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh pasien dalam mengubah sensasi nyeri yang dialami, misalnya berbagai aktivitas, istirahat, posisi tubuh yang nyaman, dan penggunaan obat-obatan. Saat pasien meyakini hal tertentu yang dapat meminimalisir nyeri yang dialami maka secara berangsur nyeri tersebut juga akan berakhir, seseorang yang memiliki pemikiran yang positif akan cenderung membuat dirinya merasa lebih nyaman dan berpikir dengan jernih, sehingga akan mudah untuk mengalihkan fokusnya pada nyeri yang dialaminya (Tamsuri, 2012).

Oleh karena itu sebagai seorang perawat yang profesional juga harus mampu memberikan asuhan keperawatan secara holistik atau menyeluruh, salah satunya yaitu memberikan asuhan keperawatan berupa tindakan untuk manajemen nyeri. Tindakan manajemen nyeri sangat mudah dan dapat dilakukan oleh siapa saja, sehingga sangat dianjurkan untuk diajarkan kepada pasien yang mengalami nyeri. Dan salah satu tindakan nyeri non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi sensasi nyeri yaitu dengan mengajarkan berbagai teknik relaksasi.

Adapun teknik relaksasi kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery*.

2. Intensitas Nyeri Kepala Sesudah Dilakukan Terapi *Finger Hold* Dengan Visualisasi *Imagery*

Berdasarkan tabel 6 didapatkan data setelah dilakukan tindakan kombinasi kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* sebagian besar pasien mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan yaitu dengan skala nyeri 5 sebanyak 15 orang (41,7%), sebagian dengan skala nyeri kepala 6 sebanyak 14 orang (39%), dan sebagian kecil dengan skala nyeri kepala 7 sebanyak 7 orang (19,4%). Dari data diatas disimpulkan bahwa dari 36 pasien nyeri kepala setelah dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* rata-rata pasien mengalami penurunan nyeri yang cukup signifikan dimana sebelumnya dengan rata-rata nyeri Skala 6,97 kemudian turun menjadi 5,94 yang termasuk pada tingkatan nyeri sedang dimana pasien tetap kooperatif dan mampu mengontrol serta mengalihkan nyeri kepala yang dialami dengan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery*. Menurut Sulisty (2013) teknik relaksasi merupakan salah satu terapi non farmakologis yang digunakan dalam penatalaksanaan nyeri. Relaksasi adalah tindakan untuk membebaskan mentas maupun fisik ketegangan dan stress sehingga dapat menurunkan nyeri. Relaksasi merupakan proses merelaksasikan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman atau berada pada gelombang otak alfa-beta (Yunus, 2014). Reaksi merupakan tehnik untuk mengurangi ketegangan nyeri dengan merelaksasikan otot (Tamsuri, 2012).

Dalam pemberian analgesik biasanya dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri. Selain itu, untuk mengurangi rasa nyeri umumnya dilakukan dengan pemakaian obat tidur. Akan tetapi, pemakaian yang berlebihan akan memberikan efek samping berkecanduan, dan apabila overdosis dapat membahayakan pemakaiannya (Pinandita, 2012).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi *finger hold* dapat meringkankan nyeri yang dialami pasien dan dapat memudahkan proses penyembuhan secara mandiri (Anndina & Imelda, 2018). Dan dari penelitian Emawati dan Jamila (2019) terapi visualisasi *imagery* menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan intensitas nyeri yang dialami oleh pasien. Chanif dan Chongchaeron (2013), salah satu jenis relaksasi yang digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri ialah dengan relaksasi genggam jari yang mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi didalam tubuh. Adapun yang dikombinasi yaitu terapi visualisasi *imagery* dimana terapi ini merupakan suatu terapi yang menggunakan imajinasi seseorang untuk dapat mencapai efek positif tertentu (Smeltzer, 2011). Terapi ini dapat digunakan dalam berbagai keadaan yaitu mengurangi rasa nyeri, stress, kesulitan tidur, pusing, migran, dan keadaan lainnya (Patricia, 2012).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan dan penurunan nyeri yaitu lingkungan serta kecemasan yang dialami pasien. Sebagai seorang perawat profesional tidak hanya menghentikan tindakan manajemen nyeri secara begitu saja, akan tetapi perawat harus tetap memberikan asuhan keperawatan manajemen nyeri secara konsisten agar pasien tetap merasa aman. Dalam hal ini yakni perawat dapat memberikan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery*. Hasil dari penelitian diatas adalah sebagian besar pasien mengalami penurunan skala nyeri setelah dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery*. Teknik relaksasi ini gabungan dari dua terapi relaksasi yang diaplikasikan secara bersamaan dan merupakan terapi non farmakologis yang perlu digunakan untuk manajemen nyeri yang mungkin dirasakan oleh pasien sehingga pasien akan merasa lebih nyaman dan lebih rileks. Kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* digunakan sebagai pendamping terapi farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan efek

analgesik sebagai terapi pereda nyeri kepala. Terapi ini bukan sebagai pengganti obat-obatan akan tetapi diperlukan untuk mempersingkat rasa nyeri yang berlangsung. Kombinasi antara terapi relaksasi dengan penggunaan obat-obatan yang dilakukan merupakan cara yang efektif untuk meredakan nyeri baik itu nyeri kepala maupun nyeri lainnya.

3. Pengaruh Kombinasi Terapi Terapi Finger Hold Dengan Terapi Visualisasi Imagery Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Desa Turi

Berdasarkan Tabel 8 hasil dari uji statistik menunjukkan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* dapat menurunkan intensitas nyeri kepala yang signifikan. Pada tabel diatas tertulis jelas bahwa sebelum dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* sebagian besar pasien mengalami nyeri yang cukup tinggi *imagery* rata-rata pasien mengalami nyeri kepala pada skala 6,97 dengan standart deviation 0,717 dan setelah dilakukan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* rata-rata mengalami penurunan nyeri kepala pada skala 5,93 dengan standart deviation 0,706 sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata pasien mengalami penurunan skala nyeri kepala sebanyak 2,22 dengan standart deviation 0,421. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sampel T-test* dengan menggunakan software SPSS 16,0 nilai sig (2 tailed) adalah $0,000 < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di Desa Turi Lamongan.

Teknik relaksasi merupakan proses merelaksasikan otot-otot tubuh yang mengalami ketegangan dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman atau berada pada gelombang otak alfa-beta (Yunus, 2014). Relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari keadaan tegang dan stress sehingga dapat meningkatkan

toleransi terhadap nyeri (Sulistiyo, 2013). Relaksasi sendiri diartikan sebagai teknik yang dilakukan untuk mengatasi stress dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir berkurang (Abbasi *et al*, 2018). Relaksasi ialah suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan dapat dilakukan dimana saja. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespon terhadap ansietas yang merangsang akibat dari nyeri atau kondisi penyakitnya. (Asmadi, 2008)

Terapi *finger hold* (genggam jari) adalah sebuah terapi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun dan dapat berhubungan langsung dengan jari tangan serta aliran energi dalam tubuh, terapi ini juga efektif untuk menurunkan nyeri (Pinandita, 2012). Terapi *finger hold* dapat dilakukan oleh siapa saja pada semua kelompok usia, dapat dilakukan secara mandiri atau dilakukan dengan meminta bantuan dari orang lain (Dewi, 2010)

Terapi visualisasi *imagery* merupakan suatu terapi yang menggunakan imajinasi seseorang untuk dapat mencapai efek positif tertentu (Smeltzer, 2011). Teknik ini merupakan teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stress, terapi ini juga dapat digunakan dalam berbagai keadaan yaitu mengurangi rasa nyeri, stress, kesulitan tidur, pusing, migren, dan keadaan lain (Patricia, 2012). Terapi Visualisasi menurut Kaplan dan Sadock (2010) merupakan suatu metode relaksasi untuk menghayal atau mengimajinasikan tempat dan kejadian yang berhubungan dengan relaksasi yang menyenangkan. Titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan serta reflek (spontan) pada saat genggam. Rangsangan ini akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik yang menuju otak. Kemudian gelombang tersebut akan diterima oleh otak dan diproses dengan cepat lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan jalur energi menjadi lancar (Pinandita, 2012). Secara bersamaan dilakukannya dengan menggunakan

terapi Visualisasi *imagery* dengan perlahan-lahan menutup mata dan fokus pada nyeri kepala, pasien didorong untuk merelaksasikan diri serta mengosongkan pikiran dan memahami pikiran dengan bayangan atau imajinasi untuk membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman (Rahmayati, 2010). Relaksasi ini bisa dilakukan kurang lebih 15 menit setiap kali intervensi (Pinandita, 2012). Dari hasil penelitian diatas apabila dihubungkan dengan berbagai teori dan konsep bahwa dengan tindakan terapi relaksasi maka akan membuat pasien merasa nyaman serta rileks sehingga rasa nyeri yang dialami oleh pasien dapat terkontrol dan intensitas nyeri pasien menurun. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery* terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di Desa Turi Lamongan, juga dapat ditarik kesimpulan bahwa Nyeri kepala tidak hanya dapat ditangani secara farmakologis atau dengan analgesik saja namun juga dapat ditangani dengan secara non farmakologis yaitu dengan pengaplikasian kombinasi terapi *finger hold* dengan terapi visualisasi *imagery*.

KESIMPULAN

Kesimpulan

1. Sebelum dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* rata-rata pasien mengalami nyeri kepala dengan skala nyeri yang cukup tinggi.
2. Setelah dilakukan tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* rata-rata pasien mengalami penurunan skala nyeri kepala yang cukup signifikan.
3. Terdapat pengaruh tindakan kombinasi terapi *finger hold* dengan visualisasi *imagery* terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Saran

- 1) Bagi Instansi Pendidikan: Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan teori atau referensi dalam pengembangan kurikulum pendidikan keperawatan

mengenai tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri kepala, sehingga dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa ilmu keperawatan

- 2) Bagi Profesi Kesehatan: Dalam hal mengatasi penurunan intensitas nyeri kepala tidak hanya menggunakan farmakologis atau menggunakan penanganan dari tim kesehatan tetapi dapat seluruh individu atau menggunakan non farmakologis.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya: hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih representatif dengan menggunakan teknik non farmakologis lainnya untuk mengurangi nyeri kepala.
- 4) Bagi Penderita: hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan masyarakat mengetahui bahwa terdapat teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri kepala.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggen. (2016). *Pengaruh Relaksasi Visualisasi Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Skripsi*, <http://repository.wima.ac.id/9164/>. Diakses 11 Januari 2021
- Andamoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar-Ranotadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan: pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurtanti, S., & Puspitaningrum, D. (2017, juli). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala pasien hipertensi*, 6, 27-32. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=nurtanti+pengaruh+teknik+relaksasi+nafas+dalam+untuk+mengurangi+nyeri+kepala+pada+penderita+hipertensi&btnG=diakses+10+Desember+2020
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Pramestirini, et al, 2023)

- Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012 Perk*, 8(1), 44–56.
- Prayitno, A. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Religius Dan Deep Breathing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Genuk Kota Semarang*. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=prayitno+PENGARUH+TERAPI+MUSIK+RELIGIUS+DAN+DEEP+BREATHING+TERHADAP+PENURUNAN+INTENSITAS+NYERI+KEPALA+PADA+PASIEN+HIPERTENSI+DI+WILAYAH+KERJA+UPTD+PUSKESMAS+GENUK+KOTA+SEMARANG+&btnG=diakses12Januari2021
- Priyanka, p. p. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Jenis Nyeri Kepala Primer Pada Siswa-Siswi Sma Negeri 1 Padang*. <http://scholar.unand.ac.id/56047/>
- Pusparini, Y. (2017). *Pengaruh Guide Imagery Terhadap Nyeri Kepala Pasien CKR(Cedera Kepala Ringan)*. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=pusparini+Pengaruh+Guide+Imagery+Terhadap+Nyeri+Kepala+Pasien+CKR+%28Cedera+Kepala+Ringan%29&btnG=diakses10Januari2021 Ruzz Media
- Andriani,Siska (2017). *Hubungan Lama Bermain Game Online Personal Computer Dengan Nyeri Punggung Pada Remaja (Studi di warung Internet Kecamatan Turen Kabupaten Malang)* https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=siska+HUBUNGAN+LAMA+BERMAIN+GAME+ONLINE+PERSONAL+COMPUTER+DENGAN+NYERI+PUNGGUNG+PADA+REMAJA&btnG=Diakses03Februari2021
- Ardiansyah, M. (2012). *Medical bedah untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Azwar, A., & Prihatrono, J. (2014). *Metodologi Penelitian Kedokteran & Kesehatan Masyarakat*. Jakarta Selatan: Bina Rupa Aksara.
- Darmadi, M., Hafid, A., Patimah, & Risnah. (2020). *Efektivitas imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri pasien post operasi*, 1, 42-54. <http://103.55.216.56/index.php/asjn/article/view/16615> diakses 11 Januari 2021
- Jatmiputri, S., Belladona, Maria, & Mundhofir. (2017). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap kejadian Nyeri kepala pada pekerja Ground Handling*. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=Jatmiputri+pengaruh+stress+kerja&btnG=diakses10Januari2021
- Kowalak, J., Welsh, & W., & Mayer, B. (2012). *Asuhan keperawatan Klien dengan gangguan sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Media.
- Lingga. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: Agro media Pustaka.
- Nisa, A. J. (2016). *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi*. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=Nisa+pengaruh+terapi+guided+imagery+terhadap+tingkat+stress+pada+mahasiswa+tingkat+akhir+dalam+menyelesaikan+skripsi&btnG=diakses11januari2021