

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL PENELITIAN

4.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Oesapa. Puskesmas Oesapa adalah puskesmas rawat jalan yang terletak di kelurahan Oesapa di kecamatan Kelapa Lima, kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Ini terletak di lima kelurahan: keluarahan Oesapa, kelurahan Oesapa barat, kelurahan Oesapa selatan, kelurahan Lasiana, dan kelurahan Kelapa Lima. Selain itu, ada empat puskesmas pembantu lainnya. Wilayahnya dibatasi oleh batas-batas berikut: bagian utara berbatasan dengan teluk Kupang, bagian selatan berbatasan dengan Cara untuk mendapatkan data adalah dengan mengunjungi Puskesmas Oesapa di Kota Kupang. Kemudian, setelah mendapatkan informasi yang berkaitan dengan penelitian, telepon responden dan kunjungan rumah diperlukan.

4.1.2 Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap 74 responden penderita penyakit hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang diperoleh karakteristik penderita sebagai berikut:

Tabel 2.1 Karakteristik Penderita Hipertensi Di Puskesmas Oesapa
Januari- Februari 2024

Usia	Jumlah (n)	Presentasi (%)
45-50 tahun	22	30
51-55 tahun	14	19
56-59 tahun	38	51
Total	74	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	31

Perempuan	51	69
Total	74	100
Pendidikan		
SD	24	32
SMP	17	24
SMA	24	32
Perguruan Tinggi	9	12
Total	74	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	44	60
Wiraswasta	30	40
Total	74	100
Lama Menderita Hipertensi		
≥ 5 Tahun	32	43
≤ 5 Tahun	42	57
Total	74	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan pada tabel 2.1 menunjukkan bahwa semua penderita sebanyak 74 orang di Puskesmas Oesapa Kota Kupang berusia 45-59 tahun (100 %). Sebagian penderita dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang berjenis kelamin perempuan 51 responden (69 %). Karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar penderita dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Oesapa berpendidikan SD dan SMA 24 responden (32%). Karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar penderita dengan penyakit hipertensi adalah Ibu Rumah Tangga 44 responden (60 %). Karakteristik lama menderita hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar penderita yang lama menderita hipertensi ≤ 5 Tahun 42 responden (57 %).

4.1.3 Tingkat kecemasan penderita hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif terhadap penderita hipertensi

Tabel 2.2 Distribusi tingkat kecemasan penderita Hipertensi sebelum diberikan Relaksasi Otot Progresif di Puskesmas Oesapa Bulan Januari- Februari 2024

Kecemasan	Jumlah (n)	Presentasi (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	1	1
Kecemasan sedang	34	46
Kecemasan berat	29	39
Kecemasan berat sekali	10	14
Total	74	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2.2 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan penderita sebelum di lakukan terapi relaksasi otot progresif pada penderita penyakit hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang berapa orang di ikuti oleh kecemasan berat sekali 10 responden (14 %), kecemasan berat 29 responden (39 %), kecemasan sedang yaitu 34 responden (46 %), kecemasan ringan yaitu 1 responden (1 %), tidak ada kecemasan 0 responden (0%).

4.1.4 Tingkat kecemasan penderita hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif terhadap penderita hipertensi

Tabel 2.3 Distribusi tingkat kecemasan penderita hipertensi setelah di berikan relaksasi otot progresif di Puskesmas Oesapa Bulan Januari- february 2024

Kecemasan	Jumlah (n)	Presentasi (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	40	54
Kecemasan sedang	25	34
Kecemasan berat	9	12
Kecemasan berat sekali	0	0
Total	74	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2.3 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan sesudah di lakukan terapi relaksasi otot progresif terhadap penderita penyakit hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang yang memiliki kecemasan berat sekali 0 responden (0 %) , kecemasan berat 9 responden (12 %), kecemasan sedang yaitu 25 responden (34%), kecemasan ringan yaitu 40 responden (54 %), tidak ada kecemasan 0 responden (0%).

4.1.5 Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

Tabel 2.4 Analisa pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada kecemasan pasien Hipertensi Bulan Januari - Februari 2024

Karakteristik	Pre dan post				P-value
	Pre		Post		
Kecemasan	n (P1)	%	n (P2)	%	
Tidak ada kecemasan	0	0	0	0	0,00
Kecemasan ringan	1	1	40	54	
Kecemasan sedang	34	46	25	34	
Kecemasan berat	29	39	9	12	
Kecemasan berat sekali	10	14	0	0	
Total	74	100	74	100	
Nilai :Mean : 37.50 SD : 2775.00 Z : -7.482 ^b					

Positif Rank : 74^a

Negatif Rank: 0^b

(Sumber :Data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2.4 menunjukkan bahwa hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil *asymptotic 2-tailed* $0.00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pasien dipengaruhi oleh terapi relaksasi otot progresif hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

4.2 PEMBAHASAN

4.2.1 Karakteristik Penderita Hipertensi

1. Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penderita dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang, sebagian besar berusia 45-59 tahun.

Salah satu faktor risiko tekanan darah tinggi adalah usia. Dengan bertambahnya usia, metabolisme tubuh mengalami perubahan. Kekuatan perifer dan aktivitas simpatik meningkat, yang berdampak pada fungsi jantung. Hormon dan pembuluh darah akan terpengaruh. Dengan bertambahnya usia, fungsi beberapa organ tubuh akan berubah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Novia Nur' Ainarsih (2020) tentang pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis yang menunjukkan bahwa Ada perbedaan usia pada orang tua yang cemas dengan penyakit kronis, dengan 26 responden menunjukkan distribusi, dengan 24 responden (92,3%) berada di usia 55-64 tahun dan 2 responden (7,7%) berada di usia 65-74 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyakit jangka panjang menyebabkan kecemasan pada orang tua. Karena penurunan fungsi organ seiring bertambahnya usia, orang tua lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Kesehatan mental dan psikososial orang tua dipengaruhi oleh

penurunan kondisi fisik ini. Masalah mental yang sering dialami oleh orang tua, seperti kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri, banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor ini, yang menyebabkan mereka mengalami stres, depresi, dan kecemasan. (Ainingsih and Novia 2023)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fungsi organ akan berkurang seiring bertambahnya usia, yang berdampak pada kondisi mental dan psikologis orang tua. Akibatnya, orang tua mengalami kecemasan, stress, dan depresi.

2. Jenis kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Oesapa yaitu berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Novia Nur' Ainingsih (2020) tentang pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis yang menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin pada responden didapatkan yaitu (100%) perempuan dengan jumlah responden terbanyak yaitu 20 orang (76,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 6 orang (23,1%) yang mengalami kecemasan akibat penyakit kronis.

Disebabkan oleh fakta bahwa perempuan lebih rentan terhadap penyakit kronis, atau hipertensi, dibandingkan laki-laki, karena seiring bertambahnya usia mereka, mereka berisiko mengalami penurunan hormon estrogen, yang berfungsi untuk meningkatkan High Density Lipoprotein (HDL) untuk mencegah penebalan pembuluh darah. Akibatnya, semakin tua hormon ini tidak bekerja dengan baik, yang meningkatkan risiko arterosklerosis dan peningkatan risiko hipertensi. (Ainingsih and Novia 2023)

Berdasarkan hasil penelitian, jika responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kecemasan. Hal ini

disebabkan wanita lebih sering menceritakan kekhawatiran atau kesulitan mereka dengan orang lain sehingga perempuan akan diliputi dengan masalah yang dihadapi sehingga menyebabkan kecemasan.

3. Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita penyakit hipertensi di Puskesmas Oesapa yaitu berpendidikan SD dan SMA.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Novia Nur' Ainingsih (2020) tentang pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis yang menunjukkan bahwa berdasarkan pendidikan yaitu mayoritas tingkat pendidikan adalah SD sebanyak 15 orang (57,7%). Salah satu faktor terpenting dalam menangani masalah adalah tingkat pendidikan seseorang. Seiring dengan peningkatan pengalaman hidup, seseorang menjadi lebih siap menghadapi tantangan. (Ainingsih and Novia 2023)

Menurut penelitian, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah untuk berpikir logis dan menemukan informasi baru. Pada dasarnya, seseorang mampu menerima dan menganalisis setiap masalah dengan tingkat pendidikan yang baik. Faktor pemahaman yang diperlukan untuk menerima atau memahami informasi yang diberikan dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang rendah. .

4. Pekerjaan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita dengan penyakit hipertensi di puskesmas Oesapa bekerja yaitu sebagai Ibu Rumah Tangga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Novia Nur' Ainingsih (2020) tentang pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis yang

menunjukkan bahwa menggambarkan jenis pekerjaan karakteristik responden yaitu sebagai petani terdapat sebanyak 16 lansia (61,5%), kelompok pedagang sebanyak 3 lansia (11,5%), sedangkan yang tidak bekerja sebanyak 7 lansia (26,9%). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pensiun umumnya diberlakukan pada pegawai yang berusia 55 hingga 60 tahun. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pada rentang usia ini, sebagian besar orang mulai mengalami penurunan kesehatan, yang mengakibatkan penurunan produktivitas, dan ibu rumah tangga dapat mengalami kecemasan akibat penyakit mereka sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa semakin bertambahnya pekerjaan maka individu akan mengalami penurunan kesehatan fisik dan psikologis sehingga produktivitas berkurang.

5. Lama menderita hipertensi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita yang lama menderita hipertensi di Puskesmas Oesapa \leq 5 Tahun.

Penelitian ini sejalan dengan Nadya Sugestina (2023) menunjukkan bahwa Karakteristik responden lama menderita hipertensi pada penderita hipertensi dengan data tertinggi adalah 5 dan 4 tahun dengan jumlah masing-masing 9 orang (15,0%). Studi yang telah dilakukan oleh (Ramli, 2021) mengatakan bahwa hipertensi yang lama dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit, salah satunya adalah peningkatan tekanan darah seiring dengan usia karena perubahan struktural dan fungsional pada pembuluh perifer yang menyebabkan peningkatan tekanan darah pada usia lanjut. Studi sebelumnya (Sinuraya et al., 2017) menunjukkan bahwa durasi hipertensi pasien memengaruhi tingkat pengetahuan mereka. Ini tidak signifikan, tetapi jelas bahwa pasien yang menderita hipertensi selama lebih lama memiliki tingkat

pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan pasien yang menderita hipertensi kurang dari delapan tahun. (Sugestina 2023)

4.2.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pada penderita tekanan darah tinggi sebelum di berikan teknik relaksasi otot progresif selama 2 kali dalam seminggu sebagian besar kategori kecemasan sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dwi Putra Indrajaya (2018) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia di desa kertobanyon kecamatan geger kabupaten madiun, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan satu kali terapi per hari selama 20 menit dan di laksanakan selama 7 hari berturut-turut pada lansia di Desa Kertobanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun, Bahwa semua lansia berjumlah 15 orang (100%) mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan oleh individu akan berbeda-beda dan munculnya tingkat kecemasan karena lamanya pengobatan dan keluhan-keluhan yang di rasakan pada saat sakit . (Sugita, 2022)

4.2.3 Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan berat penderita hipertensi setelah di lakukan teknik relaksasi otot progresif selama 2 kali dalam seminggu sebagian besar kategori kecemasan ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dwi Putra ndrajaya (2018) yang menunjukkan bahwa penelitian tingkat kecemasan sesudah di lakukan teknik relaksasi otot progresif yang

dilakukan satu kali terapi per hari selama 20 menit dan di laksanakan selama 7 hari berturut-turut pada lansia di Desa Kertobanyon Kec geger Kabupaten Madiun, diketahui bahwa tingkat kecemasan responden setelah di berikan teknik relaksasi otot progresif yang mengalami cemas ringan ada 13 orang (86,7%) dan yang mengalami cemas sedang ada 2 orang (13,3), dari hasil penelitian ada perubahan kecemasan setelah di berikan teknik relaksasi otot progresif di Desa Kertobanyon Kec geger Kabupaten Madiun.

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang melibatkan peregangan dan relaksasi sekelompok otot sambil memfokuskan pada perasaan rileks. Setelah selesai, teknik ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, sakit kepala, dan kecemasan. Sistem saraf simpatis berfungsi lebih banyak saat seseorang mengalami kecemasan, sedangkan sistem saraf parasimpatis berfungsi lebih banyak saat seseorang merasa relaks. Selain itu, gerakan relaksasi otot yang berkelanjutan ini dapat memicu pengeluaran hormone endorphin, yang menciptakan rasa nyaman dan bahagia. (Ainingsih and Novia 2023)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa terjadi penurunan nilai rerata kecemasan pada lansia setelah di berikan terapi relaksasi otot progresif tersebut dapat mengalami penurunan tingkat kecemasan dari berat sekali menjadi kecemasan berat dan dapat membantu untuk bisa melakukan aktivitas dan pekerjaan yang sempat tertunda akibat penyakit tersebut.

4.2.4 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki efek. Lanjut usia mengalami pergeseran dari tingkat kecemasan sedang ke tingkat kecemasan ringan. Ada hubungan antara teknik relaksasi otot progresif dan tingkat kecemasan pasien hipertensi

di puskesmas Oesapa Kota Kupang. Hasil uji statistik dengan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan asymp sig 2 tailed 0,00.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dwi Putra Indrajaya (2018) Uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan hasil nilai $p = 0,01$ yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap orang tua di Desa Kertobanyon, Kecamatan Geger, Kabupaten Madiun. Efek dari terapi relaksasi otot progresif menyebabkan penurunan tingkat kecemasan ini.

Relaksasi otot progresif dapat membantu Anda menjadi lebih santai dengan mengurangi aktivitas saraf simpatik dan parasimpatik, yang menyebabkan vasodilatasi diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatik melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghentikan aktivitas saraf simpatis dengan mengurangi kontraktibilitas otot jantung, yang pada gilirannya menyebabkan vasodilatasi arteriol dan vena, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan tekanan darah. Untuk mempertahankan kualitas hidup penderita hipertensi, dibutuhkan terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat. Terapi relaksasi adalah alternatif terapi lain yang sering digunakan oleh penderita tekanan darah tinggi. Ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan obat-obatan yang biasa digunakan oleh penderita tekanan darah tinggi, tetapi hanya membantu orang merasa nyaman dan rileks. Tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk mengurangi detak jantung, laju pernapasan, dan hipertensi, saat seseorang dalam keadaan rileks, dan otak akan menghasilkan endorfin, sebuah analgesik alami yang berfungsi untuk meredakan rasa sakit. (Ekarini, Heryati, and Maryam 2019).

Metode sistematis relaksasi otot progresif digunakan untuk mencapai keadaan relaksasi di mana teknik yang ditetapkan melalui metode relaksasi dengan tahap latihan terus menerus. Teknik ini

digunakan untuk menegangkan dan melemaskan otot skeletal, yang menyebabkan otot menjadi rileks, menurunkan tingkat kecemasan, dan membantu dalam pengobatan hipertensi.(Ekarini, Heryati, and Maryam 2019). Frekuensi dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif adalah sebanyak 2 kali dalam seminggu.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti tidak mempunyai keterbatasan dalam melakukan penelitian.