

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN**

#### **5.1 Pembahasan**

##### **5.1.1. Karakteristik Responden**

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 64 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi. Responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang beragam dalam hal usia dan jenis kelamin.

1. Karakteristik yang pertama adalah usia, berdasarkan hasil penelitian diperoleh mayoritas responden berusia 45-59 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 48,4% responden dalam penelitian ini tergolong dalam usia pertengahan, dimana seperti yang telah dijelaskan sebelumnya semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi, hal ini terjadi karena pembuluh darah cenderung mengalami pengerasan dan kinerja jantung dalam memompa darah jadi semakin berat. Akibatnya, tekanan darah jadi meningkat di usia tua (Rosari, 2014).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Depitasari (2023) menemukan dalam penelitiannya bahwa usia menjadi faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi, perubahan fungsi kardiovaskuler bertambah seiring dengan bertambahnya usia (Sari, 2024). Penuaan memengaruhi baroresptor yang terlibat dalam pengaturan tekanan darah serta kelenturan arteri. Ketika arteri menjadi kurang lentur, tekanan dalam pembuluh meningkat, hal ini sering tampak jelas sebagai peningkatan bertahap tekanan sistolik seiring penuaan. Penurunan kelenturan merusak kemampuan pembuluh untuk melebar dan berkontraksi dengan jumlah darah yang berbeda-beda, meningkatkan resistensi vascular perifer dan menurunkan aliran darah ginjal (Burke, 2016).

Sintesa peneliti menyatakan bahwa usia bisa mempengaruhi tekanan darah seseorang, semakin bertambahnya usia maka akan semakin bertambah pula tekanan darah seseorang. Hal ini disebabkan karena pengaruh degenerasi yang menyebabkan dinding pembuluh darah menyempit dan kaku kurang elastis sehingga tekanan darah meningkat.

2. Karakteristik yang kedua adalah jenis kelamin, pada penelitian ini menunjukkan mayoritas responden perempuan (53,1%) . Hal ini menunjukkan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa setelah wanita memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat. Hipertensi pada wanita mulai meningkat pada usia paruh baya, sehingga pada usia di atas 65 tahun insidensi pada wanita lebih tinggi (M, Asikin, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian Depitasari (2023) menemukan dalam penelitiannya bahwa tingginya prevalensi hipertensi pada lansia perempuan dipengaruhi oleh faktor fluktuasi hormonal terutama pada kondisi menopause (Sari, 2024).

Sintesa peneliti menyatakan bahwa wanita yang belum mengalami menopause terhindar dari penyakit kardiovaskuler karena dilindungi oleh hormon estrogen yang dapat mencegah terjadinya aterosklerosis. Pada wanita pre menopause, wanita mulai untuk kehilangan jumlah hormon estrogen yang melindungi dari kerusakan, penurunan jumlah hormon estrogen terjadi secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia yang umurnya terjadi pada usia 45 -55 tahun. Wanita mengalami penurunan estrogen akan mengakibatkan peningkatan pelepasan enzim renin sehingga dapat memicu meningkatnya tekanan darah.

### **5.1.2. Analisis Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Relaksasi *Finger Hold***

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, tekanan darah responden sebelum dilakukan Relaksasi *Finger Hold* menunjukkan mayoritas responden

dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg sebanyak 73,4% dan tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1.

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat dirubah adalah usia, jenis kelamin, dan bias dari penelitian ini. Hal ini menunjukkan kesesuaian fakta yang diperoleh pada saat pengkajian dan wawancara yaitu responden yang mengalami hipertensi derajat 1 berada pada rentang usia 60-74 tahun, hal ini terjadi karena pada rentang usia tersebut seseorang telah memasuki fase lanjut usia, dimana semakin tua seseorang maka pembuluh darah cenderung mengalami pengerasan dan kinerja jantung dalam memompa darah jadi semakin berat, akibatnya tekanan darah menjadi meningkat.

Selain itu, tekanan darah yang tinggi saat sebelum intervensi juga disebabkan oleh beberapa bias diantaranya responden tidak menjaga pola makan, tidak rutin konsumsi obat hipertensi, dan tidak rutin memeriksakan kesehatannya.

### **5.1.3. Analisis Tekanan Darah Setelah Dilakukan Relaksasi *Finger Hold***

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, tekanan darah responden setelah dilakukan Relaksasi *Finger Hold* menunjukkan mayoritas responden dengan tekanan darah sistolik 130-139 mmHg dan diastolik 84-89 mmHg sebanyak 50% dan tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori normal tinggi.

Terdapat adanya perubahan penurunan tekanan darah sesudah diberikan intervensi Relaksasi *Finger Hold*, hal ini menunjukkan bahwa penerapan Relaksasi *Finger Hold* dapat bermanfaat terhadap lansia penderita hipertensi yaitu mampu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah terjadi setelah pemberian terapi. Teknik Relaksasi *Finger Hold* 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 (Niland, 2022).

Hal ini sejalan dengan dengan pendapat (Kardiatun et al., 2020) yang menjelaskan bahwa Teknik relaksasi *finger hold* merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari-jari tangan. Titiktitik refleksi pada 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 (Surakarta, 2022).

#### **5.1.4. Analisis Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan Relaksasi *Finger Hold***

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa responden mengalami perubahan tekanan darah sesudah diberikan teknik relaksasi *finger hold*. Sebelum diberikan teknik relaksasi *finger hold* ditemukan mayoritas responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 (73,4%). Setelah diberikan teknik relaksasi *finger hold* ditemukan mayoritas responden berada pada kategori hipertensi normal tinggi (50%).

Hasil analisis diperoleh hasil p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) pada tekanan darah sistolik dan diastolik, sehingga ada pengaruh terapi relaksasi *finger hold* terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang. Intervensi yang dilakukan berupa tindakan mandiri melakukan genggam jari selama 15 menit sebanyak 1x sehari selama 3 hari berturut-turut. Alat penelitian yang dipakai yaitu sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah.

Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari (2024) dengan judul penelitian “Renjana” (Relaksasi Genggam Jari Dengan Nafas Dalam) Memengaruhi Tekanan Darah Lansia Hipertensi” yang

mengatakan bahwa terdapat perubahan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi finger hold. Dalam kondisi yang rileks dapat menurunkan kontraksi jantung dan denyut jantung. Ukuran pembuluh darah mengalami pelebaran diameter pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Selain itu penelitian ini juga didukung dengan penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Rosa dkk (2023) dengan judul penelitian “Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi “. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi genggam jari dan tarik nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi.

Sintesa peneliti menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi. Menggenggam jari disertai relaksasi nafas dalam yang teratur bisa menurunkan tekanan darah. Relaksasi genggam jari bisa mengurangi emosi, mengurangi stress, menurunkan ketegangan otot sehingga membuat tubuh menjadi lebih tenang dan relaks kemudian secara perlahan tekanan darah akan turun. Secara statistik relaksasi genggam jari sudah menunjukkan kemaknaan karena ada penurunan antara pre test dan post test, namun secara klinis relaksasi genggam jari belum menunjukkan kemaknaan karena penurunannya belum mencapai tekanan darah yang terkontrol dalam batas normal.

## **5.2 Keterbatasan Penelitian**

Dalam proses melakukan penelitian ini, terdapat keterbatasan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu:

1. Adanya keterbatasan waktu penelitian, tenaga, dan kemampuan peneliti.
2. Dalam proses pengambilan data , informasi yang diberikan responden melalui wawancara terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan, dan pemahaman tiap responden.

3. Kesimpulan yang diambil hanya berdasarkan perolehan analisis data, maka diharapkan adanya penelitian yang lebih lanjut mengenai efektivitas relaksasi *finger hold* terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi dengan metode penelitian yang berbeda, sampel yang lebih luas, dan penggunaan instrumen penelitian yang berbeda dan lebih lengkap.