

## BAB 4

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Penfui merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang berlokasi di Kelurahan Penfui, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang, Profinsi Nusa Tenggara Timur. Wilayah kerja Puskesmas ini mencakup tiga kelurahan dalam lingkup administratif Kecamatan Maulafa, dengan total luas cakupan wilayah sebesar 23,9 km<sup>2</sup>. Ketiga kelurahan tersebut meliputi Kelurahan Penfui, Kelurahan Maulafa, dan Kelurahan Naimata yang secara keseluruhan menjadi sasaran pelayanan kesehatan masyarakat oleh Puskesmas Penfui. Wilayah kerja Puskesmas Penfui berbatasan dengan wilayah-wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Kupang Tengah
2. Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Alak
3. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Oebobo
4. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Kupang Barat

##### 4.1.2 Gambaran Penelitian

Penelitian ini menyajikan hasil penelitian serta pembahasan mengenai gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui. Penelitian dilakukan selama 1 minggu berturut-turut, yaitu pada tanggal 19 Mei – 25 Mei 2025. Data dikumpulkan melalui metode *autoanamnesa* yang melibatkan wawancara langsung dengan partisipan serta penggunaan lembar observasi. Pengkajian dilakukan terhadap 2 subjek yang terdiagnosis hipertensi ringan sesuai dengan kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi penelitian.

### 4.1.3 Subjek Penelitian

#### 1. Pengkajian partisipan 1 (Ny.Y)

Pengkajian terhadap partisipan 1 (Ny.Y) yang dilakukan pada hari Senin, 19 Mei 2025 didapatkan hasil Ny.Y lahir pada tanggal 21 Juli 1972, berusia 52 tahun, jenis kelamin perempuan, agama Kristen Katolik, suku Flores, pendidikan terakhir SMA, alamat RT 08 RW 04 Kelurahan Penfui, Ny.Y seorang ibu rumah tangga sambil berjualan kue didepan rumah untuk menambah penghasilan, status pernikahan sudah menikah tetapi suami sudah meninggal tahun 2019 karena sakit. Ny.Y tinggal bersama ke-2 anaknya, 1 menantu dan 3 cucu.

Keadaan Tn.Y baik, kesadaran compos mentis, Ny.Y mampu menjawab pertanyaan dengan baik, tampak bersih, bertubuh gemuk, rambut berwarna hitam, tidak menunjukkan tanda-tanda sesak napas, tekanan darah 145/90 mmHg, suhu tubuh 36,5°C, pernapasan 20x/menit, denyut nadi 88x/menit, berat badan 78 kg, tinggi badan 158 cm. Sebelum dilakukan intervensi, Ny.Y mengeluh batuk, leher terasa tegang, di pagi hari terasa menggigil kemudian pergi ke puskesmas Penfui untuk cek kesehatan lalu mendapat obat dan pulang.

Ny. Y tidak mempunyai riwayat hipertensi dari keluarganya, namun dinyatakan hipertensi sejak tahun 2019 saat cek kesehatan di puskesmas yang dikarenakan Ny.Y stres, trauma dengan rumah sakit karena suaminya meninggal di rumah sakit, Ny.Y mengatakan tidak pernah merasa pusing hanya saja leher terasa tegang dan sulit tidur.

Ny.Y mengatakan makan-makanan seperti tahu, tempe, ikan dan keluarga selalu mengingatkan jika ada acara pesta untuk tidak makan makanan yang bisa membuat tekanan darah naik seperti daging, keluarga selalu mengingatkan agar Ny.Y tidak mudah marah, Ny.Y sesekali mengonsumsi kopi 2 gelas dalam sehari, Ny.Y jarang sekali mengonsumsi obat antihipertensi karena

khawatir dapat memicu munculnya penyakit lain. Meskipun demikian, ia masih aktif dalam beraktivitas sehari-hari tetapi jarang untuk mengikuti kegiatan prolanis hari Sabtu di puskesmas Penfui. Ny.Y mengatakan biasanya memakan timun, kadang membuat irisan timun dimasukkan ke dalam botol kemudian diberi air dan didiamkan selama 5 jam.

## **2. Pengkajian partisipan 2 (Tn.A)**

Pengkajian terhadap partisipan 2 (Tn.A) yang dilakukan pada hari Senin, 19 Mei 2025 didapatkan hasil Tn.A lahir pada tanggal 5 Mei 1960, dengan usia 65 tahun, berjenis kelamin laki-laki, beragama Kristen Katolik, dengan suku Flores, pendidikan terakhir S1, alamat Penfui, Nusa Tenggara Timur, RT 17 RW 8, Penfui, Maulafa, Kota Kupang, Tn.A seorang pensiunan guru, status pernikahan sudah menikah, Tn.A tinggal bersama istrinya dan sesekali pada akhir pekan, tepatnya hari Sabtu dan Minggu, anak serta cucunya datang berkunjung.

Keadaan Tn.A baik, kesadaran *compos mentis*, Tn. A mampu menjawab pertanyaan dengan baik, bertubuh tinggi dan gemuk, kulit berwarna coklat, Tn.A tampak rapi dan bersih, rambut warna putih, tidak menunjukkan tanda-tanda sesak napas, tekanan darah 140/90 mmHg, suhu tubuh 36,5°C, pernapasan 20 x /menit, nadi 89 x/menit, berat badan 75 kg, tinggi badan 166 cm, sebelum dilakukan intervensi Tn.A mengeluh bahu sebelah kiri terasa nyeri akibat asam uratnya, tidak pusing, tidak mual dan tidak demam.

Tn.A tidak mempunyai riwayat hipertensi dari keluarganya, namun dinyatakan hipertensi sejak tahun 2019 ditandai dengan gejala seperti gangguan tidur di malam hari, leher terasa tegang dan rasa nyeri pada bahu akibat kambuhnya kondisi asam urat. Tn.A perokok aktif sehari bisa sampai 3 batang rokok, dan mengonsumsi alkohol ketika ada acara tetapi tidak terlalu banyak dan sekarang mulai berkurang.

Tn.A mengatakan tidak bisa mengontrol pola makan hingga 1 piring full dengan nasi dan akan tambah 1 piring lagi, Tn.A suka mengonsumsi daging dan sering menambah garam apabila rasa makanan dianggap rasanya kurang atau hambar, kadang-kadang ia mengonsumsi 2 gelas kopi dalam sehari, asam uratnya sering kambuh setelah mengonsumsi jeroan dan bakso, ketika prolans selalu ikut di Puskesmas Penfui, Tn.A mengonsumsi obat amlodipin 10 mg 1 tablet 1x minum sesudah makan pada malam hari jam 20.00 WITA, metformin 500 mg 1 tablet 2 x sehari sesudah makan jam 08.00 WITA pagi dan 20.00 WITA, Vitamin C 250 mg 1 tablet 1x minum sesudah makan pada siang hari jam 13.00 WITA , Allopurinol 100 mg 1 tablet 1x minum sesudah makan pada siang hari jam 13.00 WITA, Atorvastatin Calcium Trihydrate 10 mg 1 tablet 1x minum sesudah makan pada siang hari jam 13.00 WITA, dokter menganjurkan agar Tn.A menerapkan pola makan sehat, rutin mengonsumsi obat serta menjaga jadwal tidur yang teratur, Tn.A mengatakan bahwa setelah menjalani pengobatan, tekanan darahnya mulai menurun meskipun sesekali belum stabil, Tn.A tidak memakai obat-obatan herbal ataupun teknik alternatif lain untuk mengurangi tekanan darah.

#### 4.1.4 Hasil Observasi

Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi ringan selama 1 minggu.

- a. Hasil tekanan darah partisipan 1 (Ny.Y) sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*)

No	Hari/Tanggal	Klien	Metode	Tekanan Darah Sebelum Intervensi	Tekanan Darah Sesudah Intervensi	Perubahan Tekanan Darah
1.	Senin, 19 Mei 2025			145/90 mmHg	140/90 mmHg	5 mmHg
2.	Selasa, 20 Mei 2025			140/90 mmHg	130/90 mmHg	10 mmHg

3.	Rabu, 21 Mei 2025	Ny.Y	Genggam jari ( <i>finger hold</i> ) dan nafas dalam ( <i>deep breathing</i> )	130/90 mmHg	130/85 mmHg	5 mmHg
4.	Kamis, 22 Mei 2025			130/80 mmHg	125/80 mmHg	5 mmHg
5.	Jum'at, 23 Mei 2025			130/90 mmHg	120/80 mmHg	10 mmHg dan 10 mmHg
6.	Sabtu, 24 Mei 2025			125/90 mmHg	120/90 mmHg	5 mmHg
7.	Minggu, 25 Mei 2025			120/90 mmHg	120/80 mmHg	10 mmHg

Tabel 4.1 Hasil Tekanan Darah Partisipan 1

Dalam tabel tersebut, hasil tekanan darah Ny.Y pada pertemuan awal yang berlangsung pada hari Senin, 19 Mei 2025, tekanan darah Ny.Y sebelum dilakukan intervensi 145/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 140/90 mmHg. Selanjutnya pada hari Selasa, 20 Mei 2025 tekanan darah sebelum intervensi 140/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 130/90 mmHg. Di hari ketiga, Rabu, 21 Mei 2025 tekanan darah sebelum intervensi 130/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 130/85 mmHg. Pada hari keempat, Kamis, 22 Mei 2025 sebelum intervensi 130/80 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 125/80 mmHg, hari kelima, Jum'at, 23 Mei 2025 tekanan darah sebelum intervensi 130/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 120/80 mmHg, hari keenam, Sabtu, 24 Mei 2025 sebelum intervensi 125/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 120/90 mmHg, hari ketujuh, Minggu, 25 Mei 2025 tekanan darah sebelum intervensi 120/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 120/80 mmHg.

b. Hasil tekanan darah partisipan 2 (Tn.A) sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*)

No	Hari/Tanggal	Klien	Metode	Tekanan Darah Sebelum Intervensi	Tekanan Darah Sesudah Intervensi	Perubahan Tekanan Darah
1.	Senin, 19 Mei 2025			140/90 mmHg	110/80 mmHg	30 mmHg dan 10 mmHg
2.	Selasa, 20 Mei 2025			130/90 mmHg	110/80 mmHg	20 mmHg dan 10 mmHg

3.	Rabu, 21 Mei 2025	Tn.A	Genggam jari ( <i>finger hold</i> ) dan nafas dalam ( <i>deep breathing</i> )	140/90 mmHg	130/90 mmHg	10 mmHg
4.	Kamis, 22 Mei 2025			130/90 mmHg	120/90 mmHg	10 mmHg
5.	Jum'at, 23 Mei 2025			120/90 mmHg	120/80 mmHg	10 mmHg
6.	Sabtu, 24 Mei 2025			120/90 mmHg	120/80 mmHg	10 mmHg
7.	Minggu, 25 Mei 2025			120/90 mmHg	120/80 mmHg	10 mmHg

Tabel 4.2 Hasil Tekanan Darah Partisipan 2

Dalam tabel tersebut, hasil tekanan darah Tn.A pada pertemuan pertama, hari Senin, 19 Mei 2025 tekanan darah sebelum intervensi 140/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 110/80 mmHg, hari Selasa, 20 Mei 2025, tekanan darah sebelum intervensi 130/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 110/80 mmHg, hari Rabu, 21 Mei 2025 tekanan darah sebelum intervensi 140/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 130/90 mmHg, hari Kamis, 22 Mei 2025, tekanan darah sebelum intervensi 130/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 120/90 mmHg, hari Jum'at, 23 Mei 2025 tekanan darah sebelum intervensi 120/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 120/80 mmHg, hari Sabtu, 24 Mei 2025, tekanan darah sebelum intervensi 120/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 120/80 mmHg, hari Minggu, 25 Mei 2025, tekanan darah sebelum intervensi 120/90 mmHg dan sesudah intervensi turun menjadi 120/80 mmHg.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Gambaran tekanan darah sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*)

#### a. Gambaran tekanan darah Ny.Y

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 1 minggu berturut-turut, didapati hasil tekanan darah Ny.Y sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) pada hari pertama yaitu 145/90 mmHg, pada hari kedua tekanan darah Ny.Y 140/90 mmHg, hari ketiga

tekanan darah Ny.Y 130/90 mmHg, hari keempat tekanan darah Ny.Y 130/80 mmHg, hari kelima 130/90 mmHg, hari keenam 125/90 mmHg, hari ketujuh 120/90 mmHg.

Pada pengkajian awal, *Ny.Y tidak mempunyai riwayat hipertensi dari keluarganya, namun dinyatakan hipertensi sejak tahun 2019 dikarenakan Ny.Y stres, trauma karena suaminya meninggal di rumah sakit, tidak ada keluhan pusing hanya saja leher terasa tegang dan sulit tidur.* Pada penelitian Hardin & Siska Manao (2024) menjelaskan terdapat berbagai faktor yang memengaruhi timbulnya hipertensi dan stres. Secara umum, stres adalah respon adaptif tubuh yang melibatkan aspek fisik dan psikologis sebagai reaksi terhadap tekanan eksternal atau tuntutan lingkungan. Tingkat stres dan hipertensi berkaitan dengan aktivitas saraf simpatis yang meningkatkan tekanan darah. Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang persisten (Hardin & Siska Manao, 2024).

*Ny.Y sesekali mengonsumsi kopi 2 gelas dalam sehari.* Menurut penjelasan penelitian Nuryanti (2020) mengemukakan bahwa orang-orang yang mengonsumsi kafein dari kopi sebanyak 2-3 cangkir per hari (sekitar 200-250 mg) secara teratur sepanjang hari dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sebesar 3-14 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 4-13 mmHg pada orang yang tidak mempunyai hipertensi. Seseorang yang secara rutin mengonsumsi kopi sepanjang hari cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kopi sama sekali. Kebiasaan mengonsumsi kopi dapat meningkatkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan risiko terkena penyakit jantung (Nuryanti dkk., 2020).

*Ny.Y jarang sekali minum obat antihipertensi karena khawatir dapat memicu munculnya penyakit lain.* Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Laila (2025)

dimana penelitian tersebut menegaskan bahwa beberapa penyebab utama ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat pada pasien hipertensi antara lain disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang penyakit dan pengobatan, lupa dalam mengonsumsi obat, motivasi dan kepedulian yang rendah terhadap pengobatan jangka panjang, serta efek samping obat. Kondisi ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan risiko komplikasi berat, seperti penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan penurunan kualitas hidup (Laila dkk., 2025).

*Ny.Y biasanya memakan timun, kadang membuat irisan timun dimasukkan ke dalam botol kemudian diberi air dan didiamkan selama 5 jam.* Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri & Anggreini (2021), berdasarkan hasil analisis kasus klien yang mengalami peningkatan tekanan darah dan riwayat penyakit hipertensi, terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan *infused water* mentimun. Sebelum diberikan intervensi pada hari pertama TD klien 150/90 mmHg hingga hari ketiga sesudah diberikan intervensi menjadi 140/80 mmHg. *Infused water* (rendaman air) mentimun yang diberikan efektif untuk diberikan pada klien dengan masalah hipertensi (Putri & Anggreini, 2021).

b. Gambaran tekanan darah Tn.A

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 1 minggu berturut-turut, didapati hasil tekanan darah Tn.A sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) pada hari pertama yaitu 140/90 mmHg, pada hari kedua tekanan darah 130/90 mmHg, hari ketiga tekanan darah 140/90 mmHg, hari keempat tekanan darah 130/90 mmHg, hari kelima, keenam dan ketujuh tekanan darah 120/90 mmHg.

Pada pengkajian awal, *Tn.A tidak mempunyai riwayat hipertensi dari keluarganya namun dinyatakan hipertensi sejak tahun 2019 ditandai dengan gejala seperti gangguan tidur di*

*malam hari, leher terasa tegang dan rasa nyeri pada bahu akibat kambuhnya kondisi asam urat, Tn.A perokok aktif, dengan 3 batang/hari, dan minum alkohol ketika ada acara tetapi tidak terlalu banyak dan sekarang mulai berkurang. Zat kimia yang terkandung dalam produk tembakau dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Salah satu zat berbahaya tersebut adalah nikotin yang dapat merangsang peningkatan adrenalin, menyebabkan jantung berkontraksi lebih cepat dan bekerja lebih keras, sehingga frekuensi denyut jantung meningkat dan tekanan darah naik (Umbas dkk., 2019).*

*Tn.A suka mengonsumsi daging dan suka menambah garam jika makanan tidak terasa atau hambar. Penelitian ini sejalan dengan penjelasan menurut Imelda et al (2020) menunjukkan bahwa faktor konsumsi garam dan makanan berlemak merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia. Pengaruh konsumsi garam terhadap kejadian hipertensi dapat terjadi karena adanya peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Asupan garam yang direkomendasikan tidak boleh melebihi 6 gram per hari (Suarayasa dkk., 2023).*

#### **4.2.2 Gambaran tekanan darah sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*)**

##### **a. Gambaran tekanan darah Ny.Y**

Berdasarkan hasil penelitian selama 1 minggu berturut-turut dengan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) terjadi perubahan tekanan darah pada Ny.Y. Terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah hari pertama yaitu 140/90 mmHg, hari kedua tekanan darah 130/90 mmHg, hari ketiga tekanan darah 130/85 mmHg, hari keempat tekanan darah 125/80 mmHg, hari kelima tekanan darah 120/80 mmHg, hari keenam tekanan darah 120/90 mmHg, hari ketujuh tekanan darah 120/80 mmHg.

b. Gambaran tekanan darah Tn.A

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 1 minggu berturut-turut dengan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) mengalami perubahan tekanan darah pada Tn.A terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah yaitu pada hari pertama dan kedua tekanan darah 110/80 mmHg, hari ketiga tekanan darah 130/90 mmHg, hari keempat tekanan darah 120/90 mmHg, hari kelima, keenam dan ketujuh tekanan darah 120/80 mmHg.

Ny.Y dan Tn.A tidak mengalami sesak nafas dan bersedia melakukan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*). Teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) selama 30 menit yang disetiap jarinya dilakukan selama 3 menit dimulai dengan menggenggam ibu jari lalu dilanjutkan secara bertahap hingga jari kelingking, dilakukan secara bergantian pada tangan kanan dan kiri bersamaan dengan melakukan tarik nafas dalam, dilanjutkan dengan teknik *longer sequence* atau mempertemukan ibu jari dengan beberapa jari lain seperti posisi seseorang yang sedang meditasi bersamaan dengan melakukan teknik nafas dalam.

**4.2.3 Rata-rata perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*)**

a. Rata-rata perubahan tekanan darah Ny.Y

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hari pertama, tekanan darah Ny.Y sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam yaitu 145/90 mmHg, setelah diberikan teknik tersebut selama 1 minggu, rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 5 -10 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg.

b. Rata-rata perubahan tekanan darah Tn.A

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hari pertama tekanan darah Tn.A sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari dan

nafas dalam yaitu 140/90 mmHg, setelah diberikan teknik tersebut selama 1 minggu, rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 10-30 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg. Tetapi pada hari ketiga, tekanan darah Tn.A naik kembali menjadi 140/90 mmHg. Keluhan nyeri dibahu sebelah kiri akibat asam urat dan sulit tidur.

Nyeri bahu adalah kondisi yang muncul akibat adanya perubahan pada struktur jaringan di sekitar sendi bahu. Perubahan ini dapat mencakup perlengkatan pada sendi glenohumeral, penekanan pada otot supraspinatus, robekan otot, serta gangguan struktural lainnya. Timbulnya nyeri bahu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk usia, karakteristik pekerjaan, fluktuasi hormon, serta gaya hidup individu (Muflikha dkk., 2024).

Dari kedua partisipan tersebut, terdapat perbedaan. Di hari kelima, keenam dan ketujuh intervensi pada Tn.A, tekanan darah mulai menunjukkan perubahan dari 120/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Kondisi ini berkaitan dengan kepatuhan Tn.A dalam mengonsumsi obat antihipertensi secara rutin, aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia, mematuhi saran dari dokter, serta berkurangnya keluhan nyeri pada bahu dan leher.

Sedangkan tekanan darah Ny. Y tetap mengalami penurunan mulai dari 145/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg tanpa mengonsumsi obat anti hipertensi, tidak lagi terbebani pikiran atau mengalami stres berlebihan karena telah disibukkan dengan berbagai aktivitas yang positif serta Ny. Y merasakan tegang pada leher berkurang.

Kedua partisipan secara konsisten menerapkan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) terutama pada pagi hari jam 10.00 WITA dan sore hari jam 16.00 WITA ketika tidak melakukan aktivitas lain dan sangat antusias untuk melakukan teknik ini.

Namun, efek dari pemberian teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) terhadap perubahan

tekanan darah tidak selalu signifikan. Respon terhadap penurunan tekanan darah bersifat sementara dan berbeda-beda pada tiap individu, tergantung pada berbagai faktor seperti tingkat keparahan hipertensi, keteraturan dalam berolahraga, serta keadaan psikologisnya.

Oleh karena itu, meskipun teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan napas dalam (*deep breathing*) dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik untuk mengelola hipertensi, intervensi ini tidak boleh dijadikan metode utama untuk menurunkan tekanan darah, lebih sesuai digunakan sebagai terapi tambahan pada pasien hipertensi yang memerlukan obat-obatan dengan tujuan mendukung efektivitas pengobatan, meningkatkan kualitas hidup, serta membantu menstabilkan tekanan darah.

#### **4.2.4 Keterbatasan Penelitian**

Beberapa hal yang masih menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah pemilihan partisipan yang sesuai dengan kriteria, keterbatasan waktu, tenaga, serta keterbatasan dalam lembar observasi yang kurang maksimal. Oleh karena itu, disarankan agar peneliti selanjutnya memperhatikan hal-hal tersebut untuk menghasilkan penelitian yang tepat dan berkualitas.