

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, Kota Kupang. Puskesmas Oesapa merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang melayani masyarakat dalam berbagai program kesehatan, termasuk pelayanan untuk penyakit tidak menular seperti hipertensi. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya kasus hipertensi pada kelompok lansia di wilayah tersebut serta keterbukaan pihak puskesmas dalam mendukung intervensi non-farmakologis berbasis terapi psikososial.

4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga orang responden yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Seluruh responden merupakan perempuan dengan tekanan darah yang termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 berdasarkan hasil pengukuran pada awal intervensi. Masing-masing responden menjalani terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson selama lima hari berturut-turut di rumah masing-masing.

Selama terapi, setiap responden didampingi oleh anggota keluarga, baik suami maupun anak, yang turut berperan dalam mendukung kelancaran pelaksanaan intervensi. Ketiga responden memiliki latar belakang sosial, pendidikan, dan pekerjaan yang berbeda, namun sama-sama bersedia mengikuti intervensi secara penuh.

4.1.3 Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 4 1 Tabel Karakteristik Responden

Karakteristik	Subjek 1	Subjek 2
Nama	Tn. YB	Ny. AT
Umur	72	62
Alamat	Lasiana	Sitarda
Agama	Kristen Protesten	Kristen Protestan
Pendidikan terakhir	D3	SMP
Pekerjaan	Pesiun	IRT
Riwayat hipertensi	2010	2019

4.1.4 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi

Tabel 4 2 perbandingan

Hari ke-	Tn. Y (mmHg)	Ny. AT (mmHg)
1	160/90	175/90
2	155/88	168/88
3	150/86	160/90
4	145/84	155/88
5	130/80	120/80

Tekanan darah sebelum dan sesudah

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut, terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua pasien, yaitu Tn. Y dan Ny. AT.

Pada hari pertama, tekanan darah Tn. Y tercatat sebesar 160/90 mmHg, sedangkan Ny. AT sebesar 175/90 mmHg. Kedua pasien berada pada kategori hipertensi derajat II. Setelah diberikan intervensi berupa terapi relaksasi positive self-talk selama 5 hari, tekanan darah menunjukkan penurunan secara bertahap setiap harinya.

Pada hari kedua, tekanan darah Tn. Y turun menjadi 155/88 mmHg, dan Ny. AT menjadi 168/88 mmHg. Pada hari ketiga, tekanan darah Tn. Y tercatat

150/86 mmHg dan Ny. AT menjadi 160/90 mmHg. Penurunan terus terjadi pada hari keempat, di mana tekanan darah Tn. Y menjadi 145/84 mmHg dan Ny. AT menjadi 155/88 mmHg.

Pada hari kelima, penurunan yang paling signifikan terjadi, di mana tekanan darah Tn. Y mencapai 130/80 mmHg dan Ny. AT mencapai 120/80 mmHg. Angka ini sudah mendekati kategori normal, menunjukkan keberhasilan terapi positive self-talk dalam membantu menurunkan tekanan darah.

Selain penurunan tekanan darah, kedua pasien juga melaporkan adanya perubahan kondisi psikologis, seperti merasa lebih tenang, berkurangnya rasa cemas, serta meningkatnya motivasi untuk menjaga kesehatan secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa terapi positive self-talk tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan darah secara fisiologis, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis pasien.

Dengan demikian, terapi positive self-talk dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien lansia dengan hipertensi.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tekanan darah Partisipan Pada lansia sebelum dan sesudah diberikan Terapi Positive Self Talk

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah selama 5 hari, diperoleh data bahwa tekanan darah awal (hari pertama) pada Tn. Y sebesar 160/90 mmHg dan pada Ny. AT sebesar 175/90 mmHg. Nilai ini termasuk dalam kategori hipertensi derajat II, yang berisiko tinggi terhadap terjadinya komplikasi kardiovaskular, seperti stroke, gagal jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan pembuluh darah lainnya.

Hipertensi derajat II umumnya membutuhkan penanganan intensif, baik dengan terapi farmakologis (obat-obatan antihipertensi) maupun non-farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif adalah terapi relaksasi, termasuk terapi positive self talk. Terapi ini berfokus pada pemberian sugesti positif kepada diri sendiri, sehingga membantu

menurunkan stres psikologis yang dapat memengaruhi kenaikan tekanan darah.

Setelah dilakukan intervensi berupa terapi positive self talk selama 5 hari, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dan konsisten pada kedua pasien. Pada hari kedua sudah mulai terlihat penurunan, yaitu tekanan darah Tn. Y menurun menjadi 155/88 mmHg dan Ny. AT menjadi 168/88 mmHg. Penurunan ini terus berlanjut hingga hari kelima, di mana tekanan darah Tn. Y tercatat 130/80 mmHg, sedangkan Ny. AT mencapai 120/80 mmHg.

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi positive self talk berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengendalian emosi, pengurangan kecemasan, serta peningkatan rasa tenang dan rasa percaya diri pada pasien. Menurut literatur, peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis melalui relaksasi dapat menurunkan frekuensi denyut jantung dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, keyakinan dan sugesti positif kepada diri sendiri dapat memicu produksi hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Yani, dkk., 2025).

Penurunan tekanan darah ini juga memperlihatkan bahwa kontrol psikologis memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi, khususnya pada pasien lansia yang cenderung lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Dengan penurunan tekanan darah yang signifikan ini, risiko terjadinya komplikasi dapat dikurangi, serta kualitas hidup pasien dapat ditingkatkan.

Dengan demikian, hasil ini membuktikan bahwa terapi positive self talk tidak hanya berdampak pada aspek psikologis pasien, tetapi juga memberikan pengaruh positif secara fisiologis terhadap tekanan darah. Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh motivasi dan keterlibatan aktif pasien selama proses terapi.

4.2.2 Pengaruh pemberian terapi Positive Self Talk terhadap penurunan tekanan darah

Terapi positive self talk terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada kedua pasien. Selama 5 hari pelaksanaan, terlihat adanya penurunan tekanan darah yang konsisten dari hari ke hari. Hal ini menunjukkan bahwa positive self talk mampu menjadi salah satu metode intervensi non-farmakologis yang efektif dalam pengendalian tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi.

Penurunan tekanan darah pada Tn. Y dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, dan pada Ny. AT dari 175/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg, mengindikasikan keberhasilan terapi ini dalam membantu pasien mencapai kontrol tekanan darah yang lebih optimal. Terapi positive self talk bekerja dengan cara memodifikasi pola pikir negatif menjadi positif, sehingga membantu pasien untuk lebih fokus pada kemampuan diri dalam mengelola kondisi kesehatannya.

Menurut teori, stress psikologis yang tidak terkontrol dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Dengan diterapkannya positive self talk, aktivitas sistem saraf simpatis dapat ditekan, sementara sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan tekanan darah akan lebih aktif (Rahayu & Haryati, 2023).

Selain itu, positive self talk juga meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek menenangkan (relaksasi fisiologis), serta menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dalam tubuh. Dengan demikian, tekanan darah dapat turun secara signifikan. Penurunan ini bukan hanya berdampak pada kondisi fisiologis, tetapi juga pada peningkatan kualitas psikologis pasien, seperti rasa percaya diri yang lebih tinggi, motivasi untuk sembuh, dan peningkatan rasa optimis terhadap pengelolaan penyakit (Yani et al., 2025).

Keberhasilan terapi juga ditunjang oleh partisipasi aktif dan keterbukaan pasien dalam mengikuti setiap sesi terapi. Kedua pasien

menunjukkan respon positif, dapat mengikuti instruksi dengan baik, serta mampu menerapkan sugesti positif yang diberikan. Hal ini memperlihatkan bahwa pengaruh terapi positive self talk sangat erat kaitannya dengan tingkat penerimaan dan kesiapan mental pasien.

Dengan demikian, terapi positive self talk tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah secara fisiologis, tetapi juga mengoptimalkan kemampuan pasien dalam mengelola emosi dan stres, yang berkontribusi besar terhadap stabilitas tekanan darah. Intervensi ini dapat menjadi alternatif pendukung yang efektif dalam perawatan hipertensi, khususnya pada lansia yang lebih rentan terhadap stres dan tekanan emosional.

4.2.3 Mengevaluasi tingkat kepatuhan pasien dalam melakukan terapi relaksasi positive self talk

Kepatuhan pasien dalam mengikuti terapi positive self talk selama 5 hari menunjukkan hasil yang sangat baik. Kedua pasien, yaitu Tn. Y dan Ny. AT, dapat mengikuti seluruh sesi terapi secara penuh tanpa adanya hambatan berarti. Selain mengikuti terapi yang difasilitasi oleh peneliti, pasien juga mampu melaksanakan latihan self talk secara mandiri di rumah dengan bimbingan dan panduan yang diberikan.

Dari hasil wawancara mendalam, kedua pasien mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih termotivasi dalam menjaga kesehatan setelah menjalankan terapi. Pasien juga menyatakan bahwa terapi positive self talk membantu mereka mengurangi rasa cemas dan pikiran negatif yang sering muncul terkait penyakit hipertensi yang mereka alami. Hal ini menunjukkan adanya penerimaan yang baik terhadap metode terapi yang diberikan.

Tingkat kepatuhan yang tinggi ini tidak terlepas dari kesadaran pasien akan pentingnya mengelola tekanan darah secara mandiri, serta dorongan untuk memperbaiki kualitas hidup. Faktor dukungan keluarga dan pendekatan personal yang dilakukan oleh peneliti juga turut memperkuat motivasi pasien untuk tetap disiplin menjalankan terapi. Menurut (Tod et al., 2011), keberhasilan terapi relaksasi sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan dan keterlibatan aktif pasien selama proses intervensi.

Selain itu, kepatuhan yang baik juga dapat dilihat dari keaktifan pasien saat sesi diskusi, kejujuran dalam menyampaikan perasaan, serta antusiasme saat mempraktikkan self talk. Hal ini menunjukkan bahwa pasien tidak hanya menjalankan terapi sebagai kewajiban, tetapi benar-benar memahami manfaat dan tujuan dari positive self talk.

Kepatuhan yang tinggi ini secara langsung berkontribusi terhadap keberhasilan penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua pasien. Pasien yang patuh cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik, sehingga aktivitas sistem saraf simpatis menurun dan sistem saraf parasimpatis meningkat. Hal ini mendukung proses relaksasi tubuh dan penurunan tekanan darah secara fisiologis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan aktif, kesadaran, dan kepatuhan pasien dalam melakukan terapi positive self talk merupakan faktor kunci yang sangat menentukan keberhasilan terapi. Intervensi non-farmakologis seperti positive self talk dapat berjalan optimal apabila diimbangi dengan kepatuhan yang tinggi dari pasien, baik saat sesi terapi bersama maupun saat latihan mandiri di rumah.