BAB VI

PEMBAHASAN

Pada bab ini, penulis akan membahas hasil penelitian, termasuk karakteristik responden dan bagaimana pengaruh terapi kombinasi five fingers dan rhythmic breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu tahun 2025.

A. Interpretasi

1. Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden pada kelompok intervensi yaitu 67 Tahun, sedangkan pada kelompok kontrol 65.15 tahun. Salah satu faktor utama yang menyebabkan hipertensi adalah usia yang disebabkan karena perubahan alami yang terjadi pada jantung, pembuluh darah, dan hormon, seiring dengan bertambahnya usia (Juliana dkk., 2024).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini pada kelompok intervensi maupun kontrol sebagian berjenis kelamin perempuan. Perempuan lebih rentan terhadap penyakit hipertensi daripada laki-laki. Hal ini terjadi karena perempuan akan mengalami menopause yang mengaktifkan saraf simpatik untuk mengeluarkan stimulant renin dan angiotensin II, yang berdampak pada tekanan darah. Selama masa menopause hormon esterogen dalam tubuh akan mengalami penurunan (Yulita, 2021).

Berdasarkan karakteristik pendidikan pada kelompok intervensi dan kontrol didapatkan lebih banyak responden yang berpendidikan SD dan SMP. Tingkat Pendidikan seseorang dapat memengaruhi kemampuan dan pengetahuan untuk menerapkan kebiasaan sehat, terutama mencegah (Fitriani dkk., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan pekerjaan sebagian besar responden pada kelompok intervensi dan kontrol adalah tidak bekerja dan

ibu rumah tangga. Menurut Pebrisiana dkk., (2022) responden yang tidak memiliki pekerjaan atau tingkat ekonominya rendah akan mengalami kesulitan untuk membantu seseorang mencapai kesehatan yang optimal. Perempuan yang tidak bekerja memilik risiko lebih tinggi mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki pekerjaan diluar rumah, karena perempuan yang tidak bekerja lebih sering melakukan perilaku sedentari atau kurang aktivitas fisik karena sering berada dirumah. Selain itu, orang yang tidak bekerja cenderung kurang memanfaatkan layanan kesehatan yang ada sehingga kurang mendapatkan pengobatan atau pemantauan yang optimal saat menderita hipertensi (Ramdhika dkk., 2023).

2. Distribusi Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

   Berdasarkan hasil penelitian ini sebelum dilakukan tindakan terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* pada kelompok intervensi nilai rata-rata tekanan darah sistolik 159.75 dan tekanan darah diastolik 97.75. Setelah diberikan tindakan terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* nilai rata-rata tekanan darah sistolik 150.25 dan tekanan darah diastolik 89.75 .

   Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik nilai rata-rata tekanan darah sistolik 159.25 dan tekanan darah diastolik 97.75. Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik nilai rata-rata tekanan darah sistolik 155.00 dan tekanan darah diastolik 92.00.

3. Perbedaan Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

   Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik lansia dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi (159.75) dengan standar deviasi 11.751 nilai min 145 max 185, dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi (150.25) dengan SD 11.295 , nilai min 130 max 180. Untuk kelompok kontrol menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi (159.25) dengan SD 8.626 , nilai

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

min 145 dan max 180, dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi (155.00) dengan SD 7.071 , nilai min 140 max 170.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki tekanan darah diastolik rata-rata 97.75 dengan SD 6.781, nilai min 90 max 110, dan rata-rata tekanan darah diastol setelah diberikan intervensi (80.75) dengan SD 5.955 niali min 80 max 100. Untuk kelompok kontrol menunjukkan rata-rata tekanan darah diastol sebelum diberikan intervensi (97.50) dengan SD 5.501 nilai min 90 dan max 110, dan rata-rata tekanan darah diastol setelah diberikan intervensi (92.00) dengan standar deviasi 4.974 nilai min 80 max 100.

4. Pengaruh Pemberian Terapi Kombinasi Five Fingers dan Rhythmic Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah

Setelah dilakukan intervensi,terdapat perbedaan penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 9.50 dengan SD sebesar 3.940. Sementara itu pada kelompok kontrol didapatkan penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 4.25 dengan SD 4.375.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Setelah dilakukan intervensi didapatkan perbedaan atau selisih penurunan nilai rata-rata tekanan darah diastolik pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi sebesar 8.00 dengan SD 2.513, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan perbedaan atau selisih penurunan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 5.50 dengan SD 3.590.

Hasil uji statistik menggunakan *mann whitney* terhadap tekanan darah sistolik menunjukkan *p-value* 0,001 (*p value* $\alpha \leq 0{,}05$), yang berarti ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan secara statistik. Sementara itu pada tekanan darah diastolik *p value* 0,040 (*p value* $a \leq 0{,}05$) yang juga menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan tekanan darah diastolic yang signifikan secara statistik. Sehingga dapat disimpulkan Ha diterima berarti ada pengaruh terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita

hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu tahun 2025.

Saat lanjut usia manusia akan mengalami penurunan fase kemampuan fisik dan kondisi hidup akan berubah, secara umum semakin tua usia seseorang maka akan semakin rentan untuk terjadi hipertensi. Hipertensi terjadi karena peningkatan tekanan darah yang menyebabkan gangguan sistem pada organ (Afriani dkk., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rahman, (2022) mengenai evektifitas terapi hipnosis lima jari atau *five fingers* terhadap penurunan kecemasan. Secara teori, pemberian terapi *five fingers* ini akan membantu menurunkan kadar katekolamin dengan cara merangsang sistem saraf simpatik secara otomatis. Kemampuan katekolamin untuk menyempitkan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah merupakan salah satu karakteristiknya. Dalam keadaan tertentu, ketika efek relaksasi mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, produksi katekolamin juga akan menurun dan menyebabkan pembuluh darah melebar, yang akan menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan..

Komenkes
Poltekkes Bengkulu

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tentang pengaruh terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu tahun 2025 masih memiliki keterbatasan dalam penelitian, diantaranya :

1. Peneliti membutuhkan waktu dan tenaga lebih untuk mencari dan menemukan responden karena alamat yang didapatkan dari Puskesmas tidak sesuai dengan alamat aslinya dan jarak rumah responden satu dengan responden lain terbilang cukup jauh.
2. Peneliti mengalami sedikit kesulitan dalam memberikan pemahaman kepada lansia mengenai terapi yang akan diberikan

karena faktor usia lansia yang sulit menerima dan mencerna ucapan peneliti.

3. Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel sehingga distribusi data menjadi tidak normal
4. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena belum sepenuhnya mengontrol faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi hasil peneltian
5. Dalam penelitian ini peneliti tidak dapat mengontrol makanan dan aktifitas responden yang dapat memengaruhi tekanan darah responden.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu