

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas hasil dari karya tulis ilmiah studi kasus yang telah dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut pada 22 hingga 24 April 2024, disertai pembahasan dan meliputi data perubahan tekanan darah subyek sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari.

4.1 Hasil Studi Kasus

Penelitian studi kasus dengan jumlah subyek sebanyak 2 orang penderita Hipertensi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan pada BAB 3.

4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus

Pelaksanaan karya tulis ilmiah studi kasus ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru yang terletak di Jalan Utama, Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Riau. Penelitian Studi kasus ini dilakukan dengan menemui bidang PTM Puskesmas Rejosari terkait identitas dan lokasi penderita hipertensi sehingga peneliti dapat mendatangi lokasi dan melakukan pemilihan subyek yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi untuk diberikan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

4.1.2 Gambaran Subyek Studi Kasus

Subyek yang digunakan dalam penelitian studi kasus ini berjumlah dua orang penderita hipertensi dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan pada bab

3. Adapun gambaran subyek studi kasus yaitu:

Tabel 4.1 Karakteristik Subyek 1 dan 2

Karakteristik	Subyek 1	Subyek 2
Usia	65 tahun	57 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	Tidak bekerja	Tidak bekerja
Durasi Mengidap Hipertensi	5 tahun	5 tahun
Pendidikan	SD	SMA
Riwayat penyakit keluarga	Tidak ada yang memiliki riwayat penyakit hipertensi	Ibu memiliki riwayat penyakit hipertensi
Riwayat penyakit sekarang	Hipertensi	Hipertensi
Terapi pengobatan saat ini	Ramipril 1x10 mg, Lansoprazole 1x30 mg	Amlodipin 1x5 mg, Candesartan 1x8mg
Pola Makan dan Minum	2x/hari pada pagi dan malam hari, gemar mengonsumsi makanan cepat saji, hal ini juga diungkapkan oleh keluarga	2x/hari pada pagi dan malam hari, gemar mengonsumsi makanan bersantan, gorengan, jarang mengonsumsi buah-buahan
Pola Istirahat	Tidur malam \pm 7 jam, tidak tidur siang	Tidur malam \pm 6 jam, tidak tidur siang
Pola aktivitas	Tidak memiliki aktivitas yang berat, aktivitas ringan seperti menyapu, membersihkan rumah dan memasak	Tidak memiliki aktivitas yang berat, aktivitas ringan seperti menyapu, membersihkan rumah dan memasak

4.1.3 Pemaparan Fokus Studi Kasus

a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Subyek

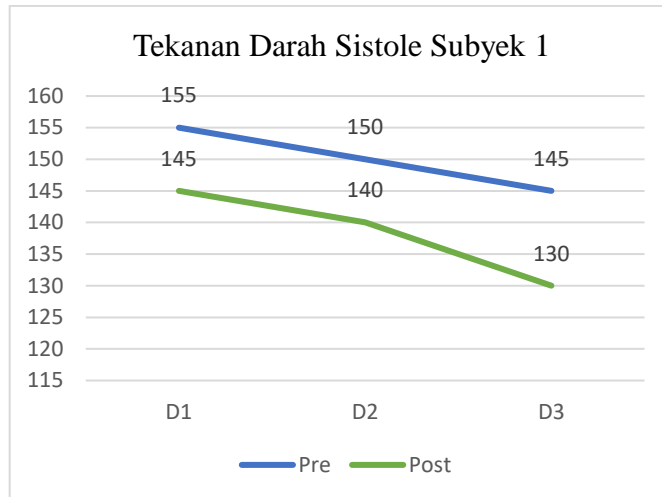
Berdasarkan penelitian studi kasus yang telah dilaksanakan dengan subyek yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, didapatkan hasil pengukuran tekanan darah selama 3 hari penerapan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.2 Hasil pengukuran tekanan darah Subyek 1 dan 2 sebelum (pre) dan sesudah (post) diberikannya penerapan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari

Hari Ke-	Terapi	Tekanan Darah	
		Subyek 1	Subyek 2
1	Pre	155/95 mmHg	156/95 mmHg
	Post	145/90 mmHg	150/90 mmHg
2	Pre	155/90 mmHg	155/100 mmHg
	Post	140/85 mmHg	140/95 mmHg
3	Pre	145/85 mmHg	149/90 mmHg
	Post	130/80 mmHg	135/85 mmHg

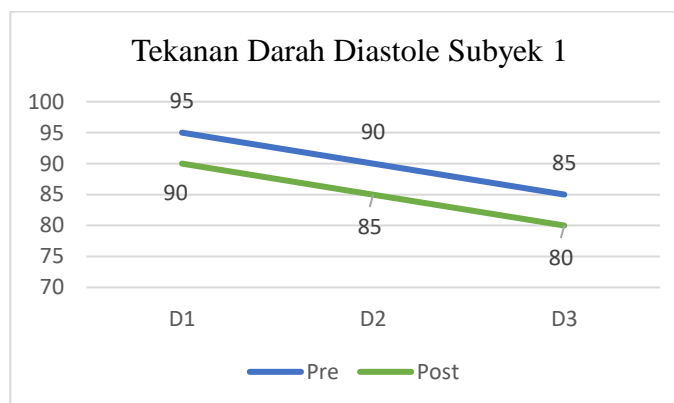
Tabel 4.2 didapatkan adanya perubahan nilai tekanan darah setiap pertemuan pada subyek 1 dan subyek 2 sebelum dan sesudah implementasi teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Setelah pemberian terapi tersebut secara rutin, didapatkan pada hari pertama kedua subyek mengalami perubahan tekanan darah.

Adapun pemaparan perubahan dari nilai tekanan darah sistole dan diastole menggunakan grafik. Pada subyek 1 yang dapat dilihat pada gambar grafik 4 dan 5 tekanan darah.



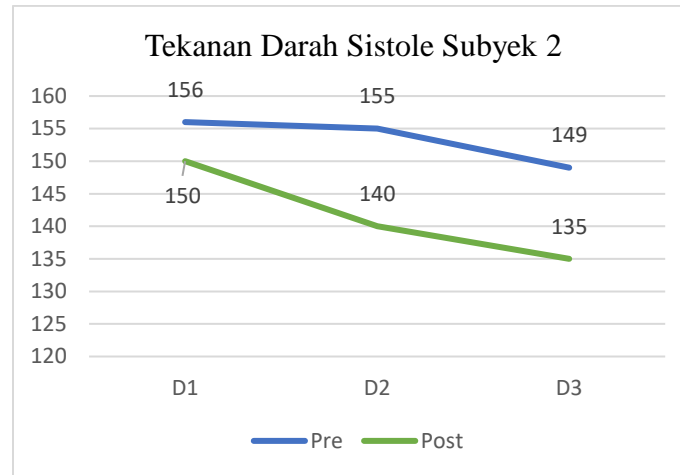
Gambar 4.1 Grafik Tekanan Darah Sistole Subyek 1 sebelum (pre) dan sesudah (post) diberikannya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari

Grafik 4.1 menunjukkan perubahan dari hasil pengukuran tekanan darah sistole pada Subyek 1. Sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari dan nafas adalah 155 mmHg dan setelah dilakukan pada hari terakhir adalah 130 mmHg.



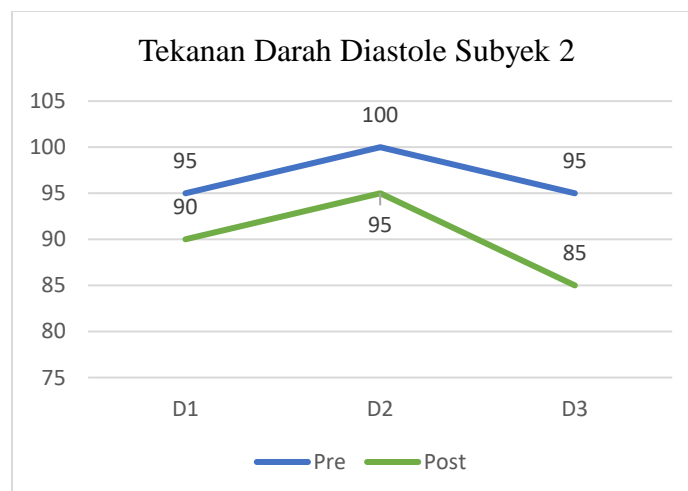
Gambar 4.2 Grafik Tekanan Darah Diastole Subyek 1 sebelum (pre) dan sesudah (post) diberikannya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari

Grafik 4.2 menunjukkan perubahan dari hasil pengukuran tekanan darah diastole pada Subyek 1. Sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam adalah 95 mmHg dan setelah dilakukan terapi tersebut pada hari terakhir menjadi 80 mmHg.



Gambar 4.3 Grafik Tekanan Darah Sistole Subyek 2 sebelum (pre) dan sesudah (post) diberikannya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari

Grafik 4.3 menunjukkan perubahan dari hasil pengukuran tekanan darah sistole pada Subyek 2. Sebelum diberikannya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam adalah 156 mmHg dan pada hari terakhir setelah dilakukan tersebut nilai sistole didapatkan 135 mmHg.



Gambar 4.4 Grafik Tekanan Darah Diastole Subyek 2 sebelum (pre) dan sesudah (post) diberikannya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari

Grafik 4.4 menunjukkan perubahan dari hasil pengukuran tekanan darah diastole pada Subyek 2. Sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari dan nafas

dalam adalah 95 mmHg dan setelah dilakukan tersebut selama 3 hari berturut-turut adalah 85 mmHg.

Evaluasi akhir dari hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikannya penerapan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap kedua subyek menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah 3 hari diberikannya terapi tersebut. Dibuktikan dengan didapatkannya perbedaan nilai tekanan darah dari hasil dilakukannya pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam dengan nilai tekanan darah pada subyek 1 dihari pertama sebelum implementasi yakni 155/95 mmHg. Pada hari terakhir setelah implementasi menurun menjadi 130/80 mmHg. Dengan nilai sistole menurun 25 dan diastole 15 mmHg. Hasil evaluasi tekanan darah pada subyek 2 tekanan darah pada pertemuan pertama sebelum diberikannya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam yakni 156/95 mmHg dan pada hari terakhir (hari ketiga) tekanan darah menurun menjadi 135/85 mmHg. Dengan nilai sistole menurun 21 mmHg dan diastole 10 mmHg.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan pengukuran terhadap tekanan darah setelah dilaksanakannya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada subyek dengan hipertensi, diperoleh adanya perbedaan dari nilai tekanan darah pada kedua subyek sebelum dan setelah diberikannya teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

Pada subyek 1 setelah mendapatkan persetujuan oleh subyek dan diketahui oleh keluarga subyek dibuktikan dengan menandatangani *informed consent* sehingga implementasi teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat

dilakukan. Sebelum Implementasi hari pertama diberikan, dilakukan pengukuran tekanan darah dengan hasil 155/95 mmHg. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah maka diberikan implementasi teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari berturut-turut dengan waktu ± 30 menit.

Menurut Karunia Rosa, Erika Dewi Noorratri, & Panggah Widodo (2023) terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Hal ini terjadi karena genggam jari tangan membantu mengatur aliran energi meridian jari, yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis bila disertai dengan nafas dalam. Titik-titik meridian di tangan merangsang otak secara spontan melalui gelombang radio. Gelombang ini diterima oleh otak dan cepat diteruskan ke saraf organ yang terpengaruh, memperlancar aliran energi. Aliran energi yang lancar melemaskan dan menenangkan otot dan tubuh. Keadaan ini mengurangi produksi hormon epinefrin dan norepinefrin, sehingga jantung bekerja lebih ringan dalam memompa darah dan tekanan darah menurun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Nur Fadhilah & Maryatun (2022) sesuai dengan jurnal "Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kecamatan Mojolaban Sukoharjo," didapatkan hasil bahwa sebelum terapi genggam jari dan nafas dalam diberikan, sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik 145-155 mmHg dan diastolik 80-100 mmHg. Setelah terapi diberikan, tekanan darah sistolik pada sebagian besar responden turun menjadi 130-135 mmHg (stadium I) dan diastolik menjadi 80-85 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi genggam jari dan nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kecamatan Mojolaban Sukoharjo.

Pada Subyek 2, sama halnya dengan prosedur yang diterapkan kepada subyek 1 melalui *inform consent* lalu dilakukannya kontrak waktu untuk implementasi studi kasus. Pengukuran pertama tekanan darah subyek 2 didapatkan hasil 156/95 mmHg, setelah implementasi selama 3 hari pengukuran terakhir tekanan darah setelah implementasi teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam didapatkan nilai sistole dan diastole menurun sehingga penurunan tekanan darah pada subyek 2 dari 156/95 menjadi 135/85 mmHg.

Hari kedua setelah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada subyek 2 mengalami kenaikan tekanan darah yaitu distole. Sebelum dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah subyek 2 yaitu 150/90 mmHg dan setelah dilakukan penerapan tekanan darah subyek 2 naik menjadi 155/100 mmHg. Hal ini dikarenakan pada saat diberikan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam subyek 2 merasa cemas, lelah dan banyak pikiran saat terapi berlangsung sehingga subyek 2 merasa tegang dan dapat membuat tekanan darah subyek 2 menjadi naik. Hal ini sejalan dengan penelitian Karunia Rosa, Erika Dewi Noorratri, & Pangah Widodo (2023) tekanan darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kecemasan. Hal ini disebabkan oleh pengaturan tekanan darah pada sistem kardiovaskular yang dilakukan oleh sistem saraf otonom. Kecemasan adalah sifat subjektif yang disertai dengan rangsangan sistem saraf otonom secara sadar, yang dapat meningkatkan tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan. Berdasarkan teori tersebut, peningkatan tekanan darah dapat dijelaskan sebagai respons fisiologis dan psikologis dari kecemasan. Kedua aspek ini saling terkait karena perubahan psikologis dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dan sebaliknya. Jika pasien mengalami kecemasan, maka tekanan

darahnya akan meningkat. Ini karena pusat pengaturan tekanan darah melibatkan sistem saraf, sistem humoral, dan sistem hemodinamik.

Berdasarkan hasil pengukuran pada hari kedua, kedua subyek menunjukkan tekanan darah yang masih tinggi, yaitu 150/90 mmHg untuk subyek 1 dan 155/100 mmHg untuk subyek 2 sebelum melakukan implementasi (pre) dan sesudah implementasi (post) di dapatkan hasil pengukuran tekanan darah, yaitu 140/85 mmHg untuk subyek 1 dan 140/95 mmHg untuk subyek 2. Pada hari berikutnya, tekanan darah kembali naik menjadi 145/85 mmHg untuk subyek 1 dan 149/90 mmHg untuk subyek 2 sebelum implementasi (post), pada hari itu subyek 1 mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti makanan cepat saji dan gulai. Begitu juga dengan subyek 2 pada hari itu mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti makanan cepat saji dan jarang mengonsumsi buah-buahan.

4.3 Keterbatasan Studi Kasus

Dengan dilakukannya penelitian menggunakan studi kasus dalam jangka waktu ± 30 menit selama 3 hari secara rutin, Peneliti tidak dapat mengontrol dengan maksimal subyek dalam aktivitas fisik dan konsumsi makanan ataupun minuman yang dapat mempengaruhi kesehatan, terutama yang mempengaruhi tekanan darah seperti dukungan keluarga, pola makan dan minum, pola tidur, dan lingkungan. Namun peneliti tetap memberikan arahan dan masukan kepada subyek dan keluarga subyek untuk menerapkan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat seperti banyak beraktivitas dan rutin berolahraga yang menyesuaikan jenis dan intensitas olahraga dengan kondisi tubuh, kemudian menjaga berat badan tetap ideal, mengonsumsi makanan sehat, memastikan memperoleh waktu istirahat yang cukup, dan juga

menjaga hubungan baik dengan orang lain yaitu dengan cara bersosialisasi dengan banyak orang, misalnya anggota keluarga, tetangga atau ikuti berbagai komunitas yang sesuai dengan minat dan bakat, dan tidak lupa untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dan minum obat secara rutin.

Bahkan penerapan gaya hidup sehat telah dilakukan pada subyek seperti subyek 1 aktif melakukan kegiatan di rumah seperti memasak, berbelanja ke pasar atau warung terdekat, membersihkan rumah dan sesekali menjaga cucu. Subyek 1 juga menjalin hubungan yang baik dengan tetangga agar tidak merasa kesepian. Kemudian subyek 1 rutin melakukan pemeriksaan ke dokter dan rutin untuk minum obat sesuai dengan anjuran dan resep dari dokter.

Begitu pula dengan subyek 2 juga aktif melakukan kegiatan di rumah seperti memasak, berbelanja ke pasar atau warung terdekat, dan membersihkan rumah. Tak lupa pula subyek 2 juga rutin melakukan pemeriksaan ke dokter dan rutin untuk minum obat sesuai dengan anjuran dan resep dari dokter.