

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil dari penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah dengan hipertensi pada lansia di Posyandu lansia Rw 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya pada tanggal 07 Mei 2016 sampai dengan 21 Mei 2016. Data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk narasi, Tabel, dan gambar. Pada penyajian hasil dibagi dalam dua bagian yaitu data umum yang meliputi karakteristik tempat penelitian dan karakteristik responden yang terdiri dari umur, jenis kelamin, riwayat pendidikan, riwayat pekerjaan, status perkawinan, lama menderita, olahraga, riwayat pengobatan dan data khusus atau variabel yang diukur tentang pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah dengan hipertensi pada lansia selanjutnya dilakukan pembahasan hasil yang telah diperoleh dari hasil *uji Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui pengaruh variabel independen terapi relaksasi *autogenik* terhadap variabel dependen perubahan tekanan darah dengan hipertensi pada lansia.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

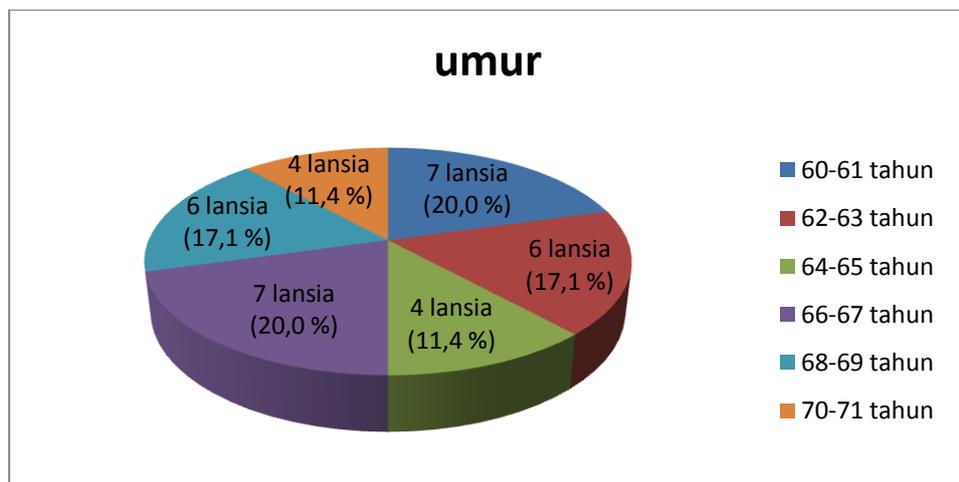
Lokasi penelitian berada di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Kota Surabaya. Dengan jumlah responden sebanyak 34 kepala keluarga lansia. Di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Kota Surabaya terdapat Posyandu Lansia yaitu Posyandu Lansia Kalibokor.

Posyandu Lansia Kalibokor berada dibawah naungan Puskesmas Pucang Sewu.

4.1.2 Data Umum

Keluarga lansia yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian sebanyak 34 responden. Adapun penjelasan tentang responden meliputi umur, jenis kelamin, riwayat pendidikan, riwayat pekerjaan, status perkawinan, lama menderita hipertensi, olahraga yang dilakukan, riwayat pengobatan akan ditampilkan dalam bentuk narasi dan gambar

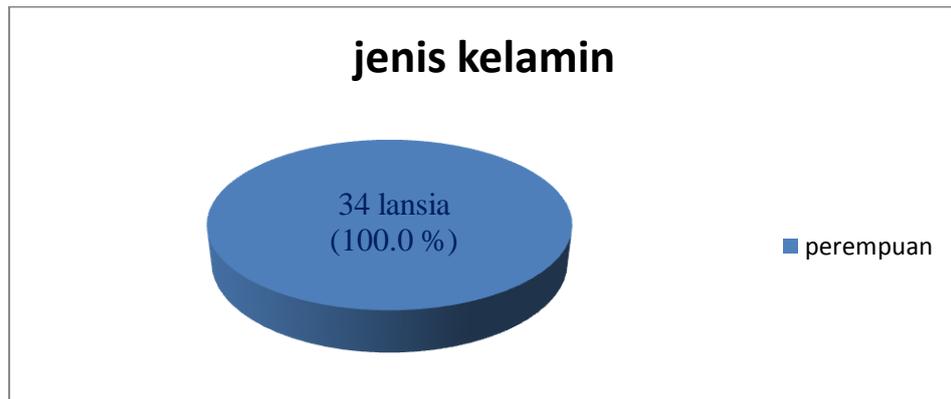
1. Umur



Gambar 4.1 Diagram Responden Berdasarkan Umur di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kelompok umur terbesar adalah 60-61 tahun sebanyak 7 responden (20%) dan umur 66-67 tahun sebanyak 7 responden (20,0%) dan kelompok umur terkecil usia 64-65 sebanyak 4 responden (11,4%) dan umur 70-71 sebanyak 4 responden (11,4%).

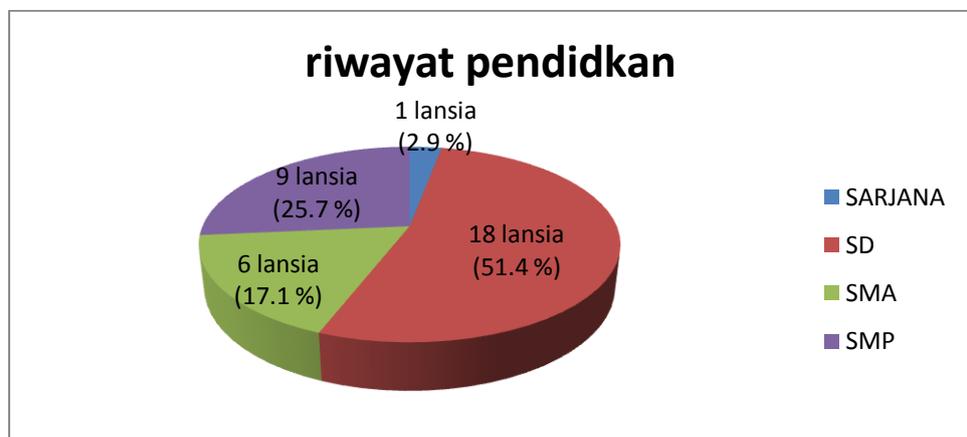
2. Jenis Kelamin



Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan jenis kelamin di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa riwayat jenis kelamin terbesar adalah perempuan sebanyak 34 responden (100.0%)

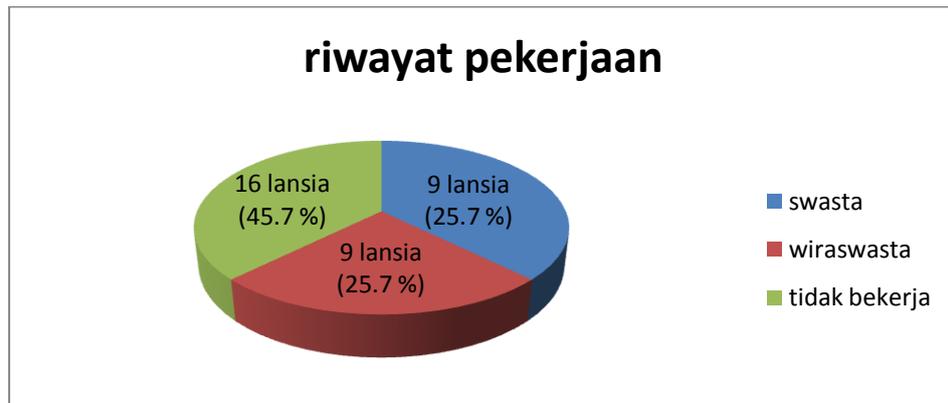
3. Riwayat Pendidikan



Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Riwayat pendidikan di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden terbesar adalah SD sebanyak 18 responden (51,4%) dan responden yang memiliki tingkat pendidikan terkecil adalah SARJANA sebanyak 1 responden (2,9%).

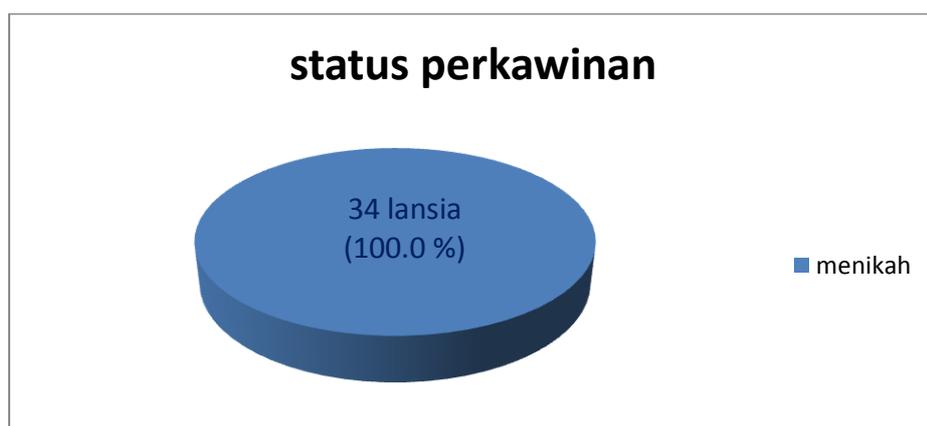
4. Riwayat pekerjaan



Gambar 4.4 Diagram Responden Berdasarkan Riwayat pekerjaan di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa riwayat pekerjaan responden terbesar adalah tidak bekerja sebanyak 16 responden (45.7%) dan responden yang memiliki riwayat pekerjaan terkecil adalah pegawai swasta sebanyak 9 responden dan wiraswasta sebanyak 9 responden (25.7%).

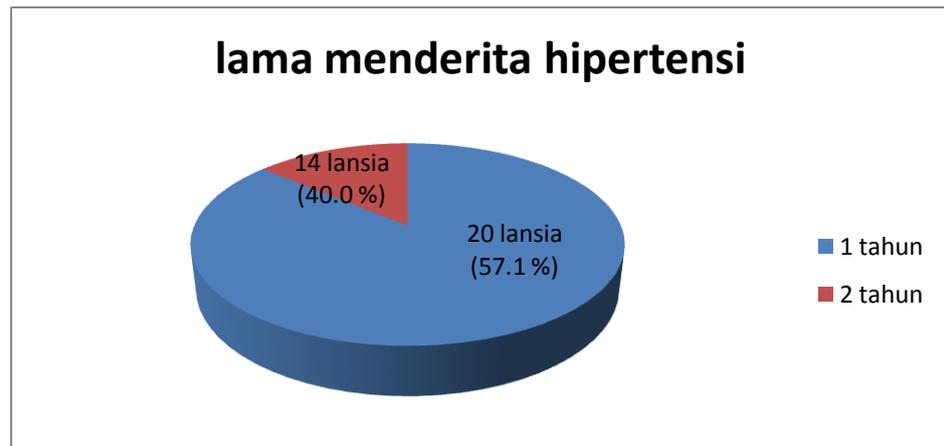
5. Status perkawinan



Gambar 4.5 Diagram Responden Berdasarkan Status Perkawinan di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa status perkawinan responden terbesar dengan status perkawinan menikah 34 responden (100.0 %).

6. Lama menderita



Gambar 4.6 Diagram Responden Berdasarkan Lama menderita Hipertensi di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa riwayat lama menderita hipertensi terbesar adalah 1 tahun sebanyak 20 responden (57.1%) dan responden terkecil adalah 2 tahun sebanyak 14 responden (40.1 %).

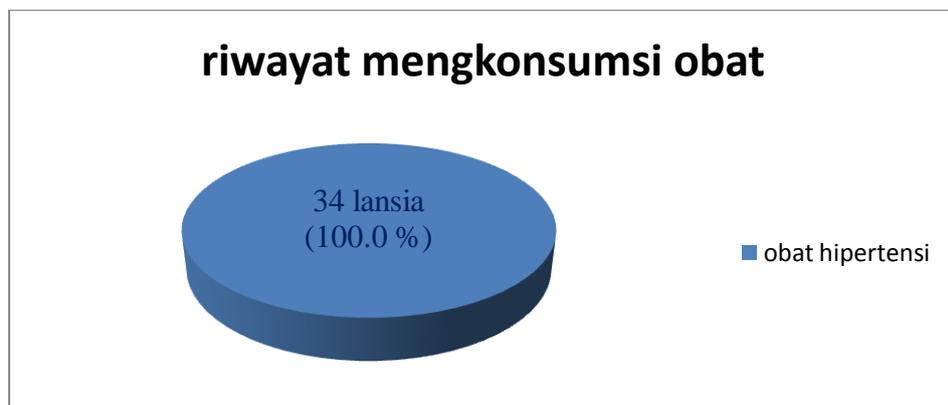
7. Olahraga yang dilakukan



Gambar 4.7 Diagram Responden Berdasarkan olahraga yang dilakukan di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan responden terbesar adalah senam sebanyak 34 responden (100.0%).

8. Riwayat pengobatan



Gambar 4.8 Diagram Responden Berdasarkan Riwayat pengobatan di RW 06 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa riwayat pengobatan responden terbesar adalah obat-obatan sebanyak 34 responden (100.0%).

4.1.3 Data Khusus

1. Tekanan darah sebelum mendapatkan terapi relaksasi : *Autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi.

Tabel 4.1 Distribusi tekanan darah sebelum melakukan terapi relaksasi : *Autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi pada tanggal 07 Mei 2016

Tekanan Darah	Descriptive Statistic frequency	
	Frekuensi	Persen (%)
Berat	-	-
Sedang	-	-
Ringan	34	100.0
Normal	-	-
Total	34	100%

Dari tabel diatas diketahui lansia sebagian besar hipertensi ringan 34 lansia (100.0%).

2. Tekanan darah sesudah mendapatkan terapi relaksasi : *Autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi.

Tabel 4.2 Distribusi tekanan darah sesudah melakukan terapi relaksasi : *Autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi pada tanggal 21 Mei 2016

Tekanan Darah	Descriptive Statistic frequency	
	Frekuensi	Persen (%)
Berat	-	-
Sedang	-	-
Ringan	1	2.9 %
Normal	33	97.1 %
Total	34	100%

Dari tabel diatas diketahui lansia sebagian besar mengalami hipertensi normal sebanyak 33 lansia (97,1%) dan sebagian kecil lansia yang mengalami hipertensi ringan sebanyak 1 lansia (2,9%).

3. Analisa tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi : *Autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi.

Tabel 4.3 Distribusi analisa tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi : *Autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi

No	Variabel Tekanan darah	Pre		Post	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Berat	-	-	-	-
2	Sedang	-	-	-	-
3	Ringan	34	100.0 %	1	2.9 %
4	Normal	-	-	33	97.1 %
<i>Wilcoxon Sign Rank Test p 0.000 $\alpha = < 0,05$</i>					

Berdasarkan tabel diatas diketahui lansia sebagian besar mengalami hipertensi ringan sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik sebanyak 34 lansia (100.0%). Sedangkan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik sebagian besar mengalami hipertensi normal sebanyak 33 lansia (97.1%) dan dan sebagian kecil lansia yang mengalami hipertensi ringan sebanyak 1 lansia (2,9%).

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa menurut uji *Wilcoxon Sign Rank test* untuk pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi didapatkan signifikan $\rho=0,000$ sehingga $\rho < \alpha$, dengan $\alpha = 0,05$ maka hasil

kesimpulannya H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada Pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi Di Posyandu Lansia Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Kota Surabaya.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Identifikasi tekanan darah sebelum mendapatkan terapi relaksasi

Autogenik

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 didapatkan bahwa tekanan darah seluruh responden dalam kategori hipertensi ringan sebanyak 34 lansia (100%).

Nilai tekanan darah pada setiap penderita hipertensi ringan, sedang dan berat berbeda-beda disebabkan oleh proses faktor-faktor penyebab hipertensi yang terjadi berbeda pada setiap penderita hipertensi. Keadaan hipertensi pada lansia disebabkan oleh faktor jenis kelamin yaitu faktor pemicu, lansia lebih banyak pada wanita dikarenakan terdapat perbedaan kebutuhan dan masalah kesehatan yang berbeda antara lansia laki-laki dan perempuan. Misalnya lansia laki-laki sibuk dengan hipertropi prostat, maka perempuan menghadapi osteoporosis. Keadaan hipertensi pada penderita hipertensi mungkin juga disebabkan oleh faktor umur. Faktor resiko terkait umur terdapat beberapa penelitian yang dilakukan, ternyata terbukti bahwa semakin tinggi umur seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya. Hal ini disebabkan elastisitas dinding pembuluh darah semakin menurun dengan bertambahnya umur dan didapatkan dengan bertambahnya umur akan

meningkatkan tekanan darah tinggi, hipertensi menjadi masalah pada lansia karena sering ditemukan dan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit jantung koroner (Nugroho, 2008:59). Diketahui bahwa faktor keturunan secara signifikan akan mempengaruhi terjadinya hipertensi pada individu yang memiliki orang tua yang menderita hipertensi (Junaedi, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stres pada lanjut dengan hipertensi, stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu) (Suhadak, 2010). Faktor stres seperti kurang tidur dapat memicu masalah hipertensi dan dapat turun lagi pada saat tidur. Stres tidak menyebabkan hipertensi yang menetap, tetapi stress berat dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang bersifat sementara yang sangat tinggi. Jika periode stress sering terjadi maka akan mengalami kerusakan pada pembuluh darah, jantung dan ginjal sama halnya seperti yang menetap (Amir, 2012). Dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti kebanyakan lansia mengonsumsi garam yang berlebih pada saat memasak yaitu 3x/ hari, ikan laut, ikan tawar dan ikan asin atau teri yang asin karena banyak mengandung garam. Garam mengandung 40% sodium dan 60% klorida. Orang yang peka pada sodium lebih mudah meningkat sodiumnya, yang menimbulkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah (Sheps, 2005). Garam berhubungan erat dengan terjadinya tekanan darah tinggi gangguan pembuluh darah ini hampir tidak ditemui pada suku pedalaman yang asupan

garamnya rendah. Jika asupan garam kurang dari 3 gram dalam sehari prevalensi hipertensi akan menurun, tetapi jika asupan garam 5–15 gram perhari, prevalensinya akan meningkat 15–20% (Wiryowidagdo, 2002). Dan juga dengan teori yang ada bahwa olahraga mempengaruhi terjadinya hipertensi. Manfaat olahraga untuk meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah yang ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, penumpukan asam laktat berkurang, meningkatkan HDL kolesterol, mengurangi aterosklerosis (Harianto, 2010).

Hal ini sesuai dengan keadaan lansia di Kelurahan Pucang Sewu, Kecamatan Gubeng Surabaya, rata-rata usia terbesar yaitu 60-61 tahun sebanyak 7 lansia dan 66-67 sebanyak 7 lansia. Dikarenakan faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu faktor usia. Jenis kelamin wanita lebih banyak menderita hipertensi. Pada usia diatas 60 tahun hipertensi banyak menyerang wanita sebanyak 34 lansia. Lansia di posyandu lansia Kalibokor mengikuti senam pada setiap pertemuan lansia di pagi hari tetapi mungkin lansia kurang semangat dan kurang maksimal untuk mengikuti kegiatan senam yang setiap minggunya dilaksanakan tersebut sehingga kurang efektif bagi lansia. Mungkin dikarenakan stress, gaya hidup yang tidak sehat yang dilakukan oleh lansia, banyak mengkonsumsi makanan berlemak, makan secara berlebihan, banyak mengkonsumsi garam, serta kurang banyak melakukan aktifitas fisik (olahraga) yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

4.2.2 Identifikasi tekanan darah sesudah mendapatkan terapi relaksasi :

Autogenik

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 didapatkan bahwa tekanan darah seluruh responden dalam kategori normal sebanyak 33 lansia (97.1%) dan kategori ringan 1 lansia (2.9%).

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa latihan autogenik pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Penurunan pada tekanan darah responden berbeda-beda kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi hipertensi. Banyak faktor telah terlibat sebagai penyebab hipertensi : peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, peningkatan absorpsi, peningkatan aktivitas sistem renin-angiotensin-aldosteron, penurunan vasodilatasi dari arteriol, obesitas, dan stress (Brunner & Suddarth, 2010).

Keadaan responden penderita hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi *autogenik* yaitu suatu keadaan relaksasi yang optimal melalui pengontrolan relaksasi tubuh selama 15 menit. Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter & Perry, 2005).

Penurunan tekanan darah setelah melakukan terapi relaksasi *autogenik* pada penderita hipertensi dapat menurunkan aktivitas simpatis individu sehingga dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, turunnya kontraktilitas jantung dan dilatasi pembuluh darah. Selain itu mengikuti

terapi relaksasi *autogenik* dapat diaplikasikan kapanpun baik oleh orang dewasa, orang tua dan lanjut usia.

Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya, menurut (Varvogli, 2011) Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik.

Hal ini sesuai dengan keadaan lansia di Kelurahan Pucang Sewu Kecamatan Gubeng Surabaya. Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik selama waktu pelaksanaan sekitar 15 menit hasil tekanan darah kategori normal sebanyak 33 lansia dan tekanan darah kategori ringan sebanyak 1 lansia. Pertama-tama lansia di cek terlebih dahulu tekanan darah untuk mengetahui hasil tekanan darah sebelum terapi relaksasi autogenik, dengan antusiasnya lansia duduk dengan tenang dan berkumpul untuk di cek tekanan darah oleh peneliti sesudah itu lansia melakukan aktivitas seperti tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam, mengatur nafas hingga nafas menjadi lebih lentur, menarik nafas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan. Membayangkan dan merasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Hal ini menyebabkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan dikarenakan lansia pada waktu pelaksanaan terapi relaksasi autogenik sangat memperhatikan dan menurut pada peneliti yang mengarahkan tentang terapi relaksasi autogenik sehingga lansia dapat mengikuti terapi relaksasi autogenik dengan mudah dan santai

dan lansia merasa rileks dan nyaman pada saat terapi relaksasi autogenik dilaksanakan dan mendengarkan alunan lagu yang sendu sehingga lansia dapat menikmati lagu tersebut yang menjadikan rileks. Karena itulah yang menyebabkan tekanan darah mengalami penurunan setelah teknik relaksasi autogenik yang dilakukan oleh lansia.

4.2.3 Analisis tekanan darah sebelum dan sesudah mendapatkan terapi relaksasi : *Autogenik*

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mengalami hipertensi ringan sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik sebanyak 34 lansia (100.0%). Sedangkan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik sebagian besar mengalami hipertensi normal sebanyak 33 lansia (97.1%) dan sebagian kecil lansia yang mengalami hipertensi ringan sebanyak 1 lansia (2,9%) dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* pada tekanan darah $p = 0,000$ dengan derajat kemaknaan yang digunakan $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi : *autogenik* terhadap penurunan tekanan darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pucang Sewu Surabaya.

Terapi relaksasi memberikan efek yang bisa dirasakan yaitu sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini

mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Oberg, 2009). Luthe dalam Kang et al (2009) menyatakan relaksasi autogenik adalah sebagai teknik atau usaha yang sengaja diarahkan pada kehidupan individu baik psikologis maupun sistematik untuk menyebabkan perubahan dalam kesadaran melalui autosugesti sehingga tercapailah keadaan rileks.

Semua lansia mengkonsumsi obat-obatan, dan dikonsumsi oleh lansia 3x sehari. Waktu bekerja dari obat tekanan darah ± 5 jam.

Berdasarkan dari penelitian sebelumnya, menurut (Oberg, 2009) bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi *autogenik* perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis .

Hasil penelitian menyatakan ada penurunan tekanan darah yang signifikan sesudah dilakukan terapi relaksasi *autogenik* pada penderita hipertensi, ini membuktikan bahwa terapi relaksasi *autogenik* terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pucang Sewu Kota Surabaya responden sebanyak 33 lansia dalam kategori normal (97.1%) mengalami penurunan dikarenakan mengikuti terapi relaksasi autogenik dengan tenang, rileks dan nyaman mendengarkan apa yang diperintah oleh peneliti sehingga terapi relaksasi autogenik tersebut menjadi efektif bagi lansia sedangkan kategori ringan

sebanyak 1 lansia (29.1) dikarenakan kurang efektif dalam mengikuti terapi relaksasi autogenik.

Sedangkan berdasarkan asumsi dari hasil penelitian bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi *autogenik* dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung. Responden yang mengalami hipertensi akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung. Respon tersebut dapat dikurangi dengan responden melakukan teknik relaksasi autogenik yang akan menciptakan respon relaksasi dari latihan nafas dalam dan latihan konsentrasi. Respon relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatif yang akan menghambat kerja dari saraf simpatif, sehingga hormon penyebab tekanan darah dapat berkurang.