

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Sewon II terletak di Dusun Tarudan, Desa Bangunharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul. Jarak Puskesmas Sewon II dengan Ibukota Kecamatan kurang lebih 0,5 km, jarak dengan Ibukota Kabupaten kurang lebih 8 km, sedangkan dengan Ibukota Provinsi kurang lebih 3 km. Untuk menjangkau Puskesmas Sewon II relatif lebih mudah, karena transportasi dan jalan sudah baik.

Luas wilayah kerja Puskesmas Sewon II kurang lebih 1240 Ha. Wilayah kerja Puskesmas Sewon II meliputi 2 desa, yaitu desa Bangunharjo dan desa Panggungharjo, yang secara keseluruhan terdiri dari 31 dusun. Batas wilayah kerja Puskesmas Sewon II Bantul adalah: sebelah utara : Kota Yogyakarta, sebelah selatan : Desa Timbulharjo sebelah timur : Tamanan dan sebelah barat : Kasihan.

Desa Prancak Glondong adalah salah satu wilayah kerja Puskesmas Sewon II Kabupaten bantul. Desa Prancak Glondong ini terletak di Kelurahan Panggungharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Luas dari desa ini 64,4276 ha. Kampus ISI Yogyakarta, Akademi Kebidanan Yogyakarta, dan juga lapangan yang sering digunakan untuk bermain olahraga ini juga termasuk daerah Panggungharjo. Desa Prancak Glondong terbagi beberapa wilayah yaitu RT 01 yaitu Sewon Asri, RT 02 yaitu Sewon Indah, RT 03 dan 04 yaitu Prancak Dukuh, RT 05, 06 dan 07 yaitu Prancak Glondong dan RT 08 yaitu Jetis. Jumlah penduduk di dusun Prancak Glondong sekitar 682 kepala keluarga dan sebagian besar bermata pencaharian menjadi buruh tidak tetap, sebagian lagi bermata pencaharian sebagai wiraswasta dan PNS.

2. Analisa Hasil Penelitian

a. Analisa Univariat

1) Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil yang mengenai gambaran karakteristik responden, yang terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Pekerjaan di Dusun Prancak Glondong pada tanggal 8 -22 Juli 2013 (n=30)

Karakteristik	Jumlah (f)	Presentase (%)
a. Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
b. Usia (tahun)		
30 - 34	0	0
35 - 39	2	6,7
40 - 44	5	16,7
45 - 49	3	10
50 - 54	5	16,7
55 - 59	7	23,3
60 - 65	8	26,7
c. Pekerjaan		
Wiraswasta	7	23,3
IRT	9	30
PNS	5	16,7
Buruh	8	26,7
Pensiunan	1	3,3

Sumber: Data Primer

Pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa responden yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 orang dengan jumlah responden yang berjenis kelamin wanita sebanyak 17 orang dan responden pria sebanyak 13 orang. Usia responden terbanyak dalam penelitian ini yaitu usia 60 - 65 tahun dengan presentase 26,7%. Pekerjaan responden terbanyak dalam penelitian ini adalah IRT dengan presentase 30%.

2) Rata-rata Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Kontrol

Tabel 4.2. Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi di Dusun Prancak Glondong, Panggungharjo, Bantul pada Juli 2013

	N	Mean	Std. Dev	Min	Max
Rerata Tekanan Darah Sistolik pre-test	15	150,67	8,84	140	160
Rerata Tekanan Darah Sistolik post-test	15	143,33	8,99	130	160
Selisih Rerata Tekanan Darah	15	7,33	6,39	130	160

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata nilai tekanan darah pada kelompok kontrol saat pre test adalah 150,67 mmHg dan pada saat post test adalah 143,33 mmHg. Pada saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* dan *stethoscope*, memiliki nilai tekanan darah tertinggi pada saat pre test 160 mmHg dan terendah adalah 140 mmHg, sedangkan nilai tertinggi pada saat post test adalah 160 mmHg dan terendah post test yaitu 130 mmHg pada kelompok kontrol.

Selisih rata-rata nilai tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok kontrol yaitu 7,33 mmHg, yaitu artinya nilai tekanan darah posttest pada kelompok kontrol mengalami penurunan daripada tekanan darah pretest pada kelompok kontrol.

3) Rata-rata Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Intervensi

Tabel 4.3 Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Intervensi Penderita Hipertensi di Dusun Prancak Glondong, Panggungharjo, Bantul pada Juli 2013

	N	Mean	Std. Dev	Min	Max
Rerata Tekanan Darah Sistolik pre-test	15	152,00	8,62	140	160
Rerata Tekanan Darah Sistolik post-test	15	130,67	5,94	120	140
Selisih Rerata Tekanan Darah	15	21,33	5,94	120	140

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa rata-rata nilai tekanan darah pada kelompok intervensi saat pre test adalah 152,00 mmHg dan pada saat post test adalah 130,67 mmHg. Pada saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* dan *stethoscope*, memiliki nilai tekanan darah tertinggi pada saat pre test 160 mmHg dan terendah adalah 140 mmHg, sedangkan nilai tertinggi pada saat post test adalah 140 mmHg dan terendah post test yaitu 120 mmHg pada kelompok intervensi.

Selisih rata-rata nilai tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok intervensi yaitu 21,33 mmHg, yaitu artinya nilai tekanan darah posttest pada kelompok intervensi mengalami penurunan daripada tekanan darah pretest pada kelompok intervensi.

b. Analisa Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu intervensi *Emotional Freedom Technique* dan tidak diberikan *Emotional Freedom Technique* terhadap variabel terikat yaitu penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Uji stastitik yang digunakan adalah t-test berpasangan/*Pair-Samples t-test* untuk mengetahui analisa hasil *pre-test* dan hasil *post-test* dari penurunan tekanan darah setelah 2 minggu dilakukan pada masing-masing kelompok. Uji *Independent t-test* digunakan untuk

melihat perbedaan penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kontrol. Tingkat kemaknaan menggunakan p value $<0,05$ pada interval kepercayaan 95%.

1) Uji Komparatif Berpasangan 2 Kelompok

Sebelum dilakukan uji statistik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data guna menentukan jenis statistik yang digunakan apakah parametrik atau non parametrik.

a) Hasil Uji Normalitas Data Nilai Tekanan Darah Pretest dan Posttest pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi Pre-Post Dan Kelompok Kontrol Pre-Post

	Mean	Std. Dev	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig (2-tailed)
Intervensi Pre	152,00	8,62	1,123	0,160
Intervensi Post	130,67	5,94	1,335	0,057
Kontrol Pre	150,67	8,84	0,986	0,285
Kontrol Post	143,33	8,99	1,205	0,110

Hasil uji normalitas data penurunan rata-rata tekanan darah sistolik pada intervensi *pre* dan intervensi *post* serta kontrol *pre* dan kontrol *post* didapatkan nilai p value $>0,05$, berarti data berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas di atas, maka uji pengaruh *emotional freedom technique* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi menggunakan t-test berpasangan/*Paired-Samples t-Test*.

Hasil dari t-test berpasangan/*Paired-Samples t-test* pengaruh *emotional freedom technique* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Uji *Paired-Samples t-test* Pengaruh Emotional Freedom Technique Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Pasangan	N		Mean $\pm$ SD	t	Sig (2-tailed)	Ket
Intervensi	15	Pre-test	152,00 $\pm$ 8,62	12,911	,000	Bermakna
		Post-test	130,67 $\pm$ 5,94			
Kontrol	15	Pre-test	150,67 $\pm$ 8,84	4,785	,000	Bermakna
		Post-test	143,33 $\pm$ 8,99			

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.5 Hasil t-test berpasangan/*Pair-Samples t-test*, perbedaan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi diperoleh p value (0,000) $<0,05$, artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan *emotional freedom technique* pada penderita hipertensi dengan perbedaan sebesar 21,33 mmHg. Sedangkan hasil t-test berpasangan/*Pair-Samples t-test*, perbedaan tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol diperoleh p value (0,000) $<0,05$, artinya ada perbedaan terhadap penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan pengontrolan pada pasien hipertensi dengan perbedaan sebesar 7,33 mmHg.

2) Uji Komparatif Tidak Berpasangan 2 Kelompok

Sebelum dilakukan uji statistik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data guna menentukan jenis statistik yang digunakan apakah parametrik atau non parametrik.

a) Hasil Uji Normalitas Data Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

	Mean	Std. Dev	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig. (2-tailed)
Penurunan Tekanan Darah Sistolik	14,33	9,35	1,160	0,136

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Data Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	Std. Dev	Levene's Test		t-test	
			F	Sig	t hitung	Sig
Intervensi	21,33 mmHg	5,94	0,039	0,846	-6,212	0,000
Kontrol	7,33 mmHg	6,39				

Berdasarkan tabel 4.6 Hasil uji normalitas data penurunan tekanan darah sistolik pada intervensi dan kontrol didapatkan nilai p value $>0,05$, berarti data berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 4.7 uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai *Levene's test* diperoleh nilai p value 0,846 yang artinya lebih besar 0,05 yang berarti variabel pada dua kelompok tersebut memiliki varians yang sama, maka uji perbandingan selisih tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan Uji *Independent t-test*

Hasil dari uji *Independent t-test* terhadap perbandingan selisih tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.8 Uji *Independent t-test* Perbandingan Selisih Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi *Emotional Freedom Technique*

Perlakuan		N	Mean	Std. Dev	t Hitung	Sig. (2-tailed)
Selisih Nilai Tekanan Darah	Dilakukan EFT	15	21,33	5,94	-6,212	.000
	Tidak dilakukan EFT	15	7,33	6,39		

Berdasarkan tabel 4.8 Hasil uji *Independent t-test*, menunjukkan rata-rata (*Mean*) selisih tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi adalah sebesar 21,33 mmHg dan pada kelompok kontrol adalah sebesar 7,33 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada

kelompok intervensi diperoleh rata-rata nilai penurunan tekanan darah posttest sebanyak 21,33 mmHg lebih rendah daripada saat nilai pretest dan pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata nilai penurunan tekanan darah sebanyak 7,33 mmHg lebih rendah daripada rata-rata saat nilai pretest.

Hasil uji *Independent t-test* diperoleh nilai signifikansinya 0,000. Hal ini berarti bahwa nilai p value $<0,05$ dan dapat diambil kesimpulan ada perbedaan yang signifikan antara penurunan rata-rata tekanan darah antara kelompok intervensi *emotional freedom technique* dan kelompok kontrol.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap jenis kelamin responden menunjukkan sebagian besar penderita hipertensi dusun Prancak Glondong berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (56,7%). Pada kelompok intervensi yang berjenis kelamin perempuan ada 8 orang dan berjenis kelamin laki-laki ada 7 orang sedangkan pada kelompok kontrol yang berjenis kelamin perempuan ada 9 orang dan laki-laki ada 6 orang. Menurut Depkes (2010), jenis kelamin sangat erat kaitnya terhadap hipertensi. Pada masa muda dan paruh baya, hipertensi lebih banyak terjadi pada laki-laki dan pada umur di atas 55 tahun banyak terjadi pada wanita, terutama ketika seorang wanita mengalami menopause.

Umur pasien yang terdiagnosis hipertensi di Dusun Prancak Glondong sebagian besar berumur 60 -65 tahun sebanyak 8 orang (26,7%). Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat resiko hipertensi. Walaupun penuaan tidak selalu memicu hipertensi, tekanan darah tinggi biasanya terjadi pada usia lebih tua. Pada usia antara 30 dan 65 tahun, tekanan sistolik meningkat rata-rata sebanyak 20 mmHg dan terus meningkat setelah usia

70 tahun (Casey & Benson, 2012). Penyakit ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Hipertensi pada orang yang berusia kurang dari 35 tahun akan menaikkan insiden penyakit arteri koroner dan kematian prematur (Mary & Siswandi, 2008).

Pekerjaan responden yang terbanyak pada penelitian ini adalah IRT yaitu 30%. Seseorang yang mempunyai pekerjaan berat, sering lembur dan kurang istirahat sangat berisiko terkena hipertensi sedangkan responden yang tidak bekerja (ibu rumah tangga), mereka lebih cenderung dipengaruhi pola makan yang kurang tepat dan kurangnya aktifitas terutama olahraga (Fortuna, 2011).

Menurut Purwanto (2009), perempuan yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga berisiko lebih tinggi menderita hipertensi dibandingkan perempuan yang bekerja. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas yang dilakukan ibu rumah tangga, dimana kebanyakan hanya berdiam diri di rumah. Selain itu, ibu yang bekerja lebih aktif daripada ibu yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga. Individu yang aktivitasnya rendah berisiko terkena hipertensi 30-50% dari individu yang aktif.

Seseorang yang berada dalam lingkungan atau kondisi stress tinggi sangat mungkin terkena penyakit tekanan darah tinggi, termasuk orang-orang yang kurang olahraga pun bisa mengalami tekanan darah tinggi selain itu orang yang mempunyai pekerjaan berat. Rendahnya aktifitas dan olahraga serta diet atau pola makan yang salah mengakibatkan asupan kalori yang masuk ke tubuh jauh lebih besar daripada yang digunakan untuk beraktifitas sehingga dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi (Susilo, 2011).

2. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik pretest penderita hipertensi pada kelompok intervensi adalah sebesar 152 mmHg.

Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik pretest pada penderita hipertensi di kelompok kontrol adalah sebesar 150 mmHg.

Tekanan darah darah tinggi atau hipertensi menurut Muttaqin (2009) adalah keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik adalah lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Faktor-faktor resiko hipertensi meliputi usia (Casey & Benson, 2012), jenis kelamin (Depkes, 2010), riwayat keluarga (Adib, 2009), konsumsi garam (Salma, 2009), merokok (Muhammadun, 2010), stress (Muhammadun, 2010). Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal dan otak. Penyelidikan epidomologis membuktikan bahwa tingginya tekanan darah berhubungan erat dengan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler.

3. Tekanan Darah Sesudah Diberikan Intervensi

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi adalah 152 mmHg menjadi 130,67 mmHg. Setelah diberikan intervensi sebanyak 6 sesi selama 2 minggu, penurunan rata-rata tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di kelompok intervensi adalah sebesar 21,33 mmHg.

Sedangkan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan pengontrolan adalah 150 mmHg menjadi 143,33 mmHg. Setelah dilakukan pengontrolan sebanyak 6 sesi pertemuan selama 2 minggu, penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan pengontrolan pada penderita hipertensi di kelompok kontrol adalah sebesar 7,33 mmHg.

Tekanan darah setelah intervensi *Emotional Freedom Technique* menunjukkan perubahan berupa penurunan tekanan darah sistolik karena pada saat penekanan pada titik-titik meridian EFT, terjadi pengiriman implus atau rangsangan di daerah sistem limbik yang berada di

hipotalamus, terjadi pelepasan hormon met-enkefalin, dinorfin, dan β -endorfin. Ketiga hormon tersebut menstimulasi reseptor opioid. Sehingga, hal ini serupa dengan latihan fisik yang dilakukan untuk menstimulasi peptide-peptide opioid endogen yang bertanggung jawab terhadap pengalaman sensasi perasaan nyaman. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang (Lichstein, 1993 dalam Purwanto, 2006). Selanjutnya, hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk merangsang vasodilatasi pembuluh darah dan menekan kerja saraf simpatis dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis dan menekan produksi renin di ginjal yang menyebabkan penurunan tekanan darah (Corwin, 2009). Sedangkan penurunan darah pada kelompok kontrol disebabkan oleh perubahan pola hidup responden dengan pembatasan asupan garam, menjaga kondisi tubuh agar tetap rileks dan efek dari mengkonsumsi obat anti hipertensi (Adib, 2009).

Peningkatan tekanan darah juga bisa disebabkan karena oleh faktor psikologis, emosional, ansietas, depresi dan faktor psikososial, dari beberapa faktor pencetus yang dapat meningkatkan tekanan darah tersebut, dapat di atasi dengan menggunakan terapi *Emotional Freedom Technique*. Metode ini secara klinis efektif dalam mengobati trauma, penyalahgunaan, panik, kecemasan, ketakutan, fobia, depresi ringan, dan gejala fisik yang berasal dari sumber-sumber emosional seperti sakit fisik, sakit kepala, kesulitan bernapas, tekanan darah tinggi dan banyak lagi (Steve, 2011).

EFT bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tersumbat yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran, perilaku dan emosi dengan metode *tapping* (ketuk) pada titik-titik tertentu pada tubuh (The AMT Yearbook, 2003). Teknik ini untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh sehingga tubuh mengalami respon relaksasi yang menyebabkan kondisi fisik menjadi rileks maka kondisi psikisnya juga menjadi tenang.

4. Pengaruh *Emotional Freedom Technique* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

Hasil uji statistik menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi karena adanya pengaruh *Emotional Freedom Technique* yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Waktu pemberian intervensi *Emotional Freedom Technique* juga harus diperhatikan karena intervensi yang dilakukan dengan teratur secara berturut-turut mempunyai penurunan tekanan darah yang lebih banyak dibandingkan dengan pemberian yang tidak teratur. Sedangkan penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol disebabkan oleh perubahan pola hidup responden dengan pembatasan asupan garam, menjaga kondisi tubuh agar tetap rileks dan efek dari mengkonsumsi obat anti hipertensi (Adib, 2009).

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur tanpa jarum, hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian tubuh dari klien sambil klien “*tune in*” kepada masalahnya sehingga terjadi respon relaksasi. Selanjutnya, hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk merangsang vasodilatasi pembuluh darah dan menekan kerja saraf simpatis dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis dan menekan produksi renin di ginjal yang menyebabkan penurunan tekanan darah (Corwin, 2009).

Hal ini sesuai pendapat Steve (2011), bahwa *Emotional Freedom Technique* akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah pada pasien hipertensi dapat diturunkan. Terganggunya sistem energi tubuh inilah yang sebenarnya secara langsung menyebabkan gangguan emosi. Ketika seseorang dalam kondisi tenang dan rileks, aliran energi meridian dalam tubuh pun mengalir tenang. Berbagai kondisi seperti marah, sedih, kecewa, stress, panik dan takut berjalan pada sistem yang sama dengan energi tersebut.

Bila aliran energi tersebut terganggu atau tersumbat dapat mengakibatkan terhentinya pusat ketenangan dari pikiran dan emosi. Hal ini menyebabkan pikiran dan emosi negatif muncul (The AMT Yearbook, 2003).

Hasil penelitian ini sesuai dengan Hidayati (2011) yang menunjukkan bahwa pengaruh *Emotional Freedom Technique* terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi UAN di SMA N 1 Pakem terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan kecemasan pada siswa dalam menghadapi UAN. Kecemasan dan stress dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah, apabila kecemasan dan stress dapat hilangkan tekanan darah pun dapat diturunkan.

Manajemen hipertensi yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu menggunakan terapi relaksasi otot progresif, relaksasi benson dan relaksasi imajinasi terbimbing serta masih banyak lagi penelitian yang lainnya dalam penanganan hipertensi.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah pada pasien hipertensi dengan terapi *Emotional Freedom Technique* jauh lebih banyak yaitu 21,33 mmHg dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murti (2011) yang menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan relaksasi otot progresif yaitu sebanyak 9,30 mmHg dan hasil penelitian lain juga yang dilakukan oleh Purwanti (2011), yang menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi Benson yaitu sebanyak 9,02 mmHg.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan yang mengakibatkan hasilnya belum sesuai dengan yang diharapkan. Keterbatasan tersebut meliputi:

1. Kesulitan Penelitian

- a. Jarak rumah setiap responden yang cukup berjauhan sehingga waktu yang dibutuhkan untuk pengambilan data lebih lama.
- b. Terdapat beberapa responden yang mengalami kejenuhan dalam menjalankan terapi, sehingga peneliti harus terus memotivasi responden untuk menekan tingkat kejenuhan responden agar responden tetap ingin mengikuti terapi yang diberikan.
- c. Beberapa responden tidak memenuhi jadwal yang telah disepakati karena adanya aktifitas tertentu yang tidak direncanakan sebelumnya sehingga peneliti harus mencarikan jadwal pengganti untuk responden tersebut.

2. Kelemahan Peneliti

- a. Peneliti belum mengendalikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah yaitu obesitas, riwayat keluarga, merokok dan faktor etnik.
- b. Penelitian ini tidak mempertimbangkan perbedaan lamanya responden mengalami penyakit hipertensi, yang memungkinkan perbedaan respon dalam penurunan tekanan darah.
- c. Pemberian intervensi *Emotional freedom Technique* pada setiap responden berbeda-beda, ada yang dilakukan setiap hari berturut-turut dan ada yang dilakukan secara tidak teratur, sehingga mempengaruhi hasil data yang diperoleh.