

Pengaruh *Therapeutic Touch* terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi

Heni Purnama Sari

Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Nafolion Nur Rahmat

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Ainul Yaqin Salam

Program Studi Profesi Ners, STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Korespondensi penulis: saffanahsalsabilaazzahra07@gmail.com

Abstract. High blood pressure, marked by a sustained rise in arterial pressure, poses a complex medical challenge with diverse origins. Internal factors like gender, age, and heredity, combined with external elements such as obesity, unhealthy habits, and stress, contribute to its development. The aging process in elderly individuals often results in reduced adaptive capacity, making them more susceptible to various ailments, including hypertension. To address this issue, *Therapeutic Touch* is explored as a non-pharmacological intervention, utilizing touch energy to modulate the nervous system and hormonal responses, thereby restoring energy balance and reducing pain and blood pressure levels. This study investigates the impact of *Therapeutic Touch* on blood pressure reduction in hypertensive elderly individuals in Balung Village, Kendit District, Situbondo Regency, using an experimental design with a one-group pre- and post-test setup. The research involves the entire hypertensive elderly population of Balung Village (32 individuals), with 30 participants selected through purposive sampling for a six-session *Therapeutic Touch* intervention over two weeks. Data collection employs observation sheets with coded responses, revealing a significant post-intervention shift towards normal blood pressure. Statistical analysis, using the Wilcoxon signed test ($p\text{-value: } 0.000 \leq \alpha 0.005$), supports the acceptance of the hypothesis. In conclusion, *Therapeutic Touch* proves effective in reducing blood pressure among elderly individuals with hypertension, operating through mechanisms influencing nerves, hormones, and overall body relaxation.

Keywords: elderly, blood pressure, *Therapeutic Touch*, hypertension.

Abstrak. Tekanan darah tinggi, yang ditandai dengan peningkatan tekanan arteri yang berkelanjutan, merupakan tantangan medis yang kompleks dengan beragam penyebab. Faktor internal seperti jenis kelamin, usia, dan keturunan, dikombinasikan dengan elemen eksternal seperti obesitas, kebiasaan tidak sehat, dan stres, berkontribusi terhadap perkembangannya. Proses penuaan pada individu lanjut usia sering kali mengakibatkan berkurangnya kapasitas adaptasi, sehingga mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Untuk mengatasi masalah ini, *Therapeutic Touch* dieksplorasi sebagai intervensi non-farmakologis, memanfaatkan energi sentuhan untuk memodulasi sistem saraf dan respons hormonal, sehingga memulihkan keseimbangan energi dan mengurangi rasa sakit dan tingkat tekanan darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *Therapeutic Touch* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Balung, Kecamatan Kendit, Kabupaten Situbondo, dengan menggunakan desain eksperimental dengan pengaturan satu kelompok pre dan post-test. Penelitian ini melibatkan seluruh populasi lansia hipertensi di Desa Balung (32 orang), dengan 30 partisipan yang dipilih secara purposive sampling untuk mendapatkan intervensi *Therapeutic Touch* sebanyak enam sesi selama dua minggu. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, yang menunjukkan adanya perubahan signifikan pasca intervensi menuju tekanan darah normal. Analisis statistik, menggunakan uji Wilcoxon signed test ($p\text{-value: } 0.000 \leq \alpha 0.005$), mendukung penerimaan hipotesis. Kesimpulannya, *Therapeutic Touch* terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, bekerja melalui mekanisme yang mempengaruhi saraf, hormon, dan relaksasi tubuh secara keseluruhan.

Kata kunci: lansia, tekanan darah, terapeutik touch, hipertensi.

LATAR BELAKANG

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan suatu kondisi medis yang terjadi ketika tekanan darah seseorang meningkat di atas tingkat normal. Kondisi ini seringkali mengenai lansia, yang rentan mengalami penurunan fungsi tubuh karena proses penuaan. Lansia sebagai kelompok usia pada tahap akhir kehidupan, menghadapi tantangan fisik, psikis, sosial, dan ekonomi yang signifikan. Dalam konteks ini, berbagai gejala dapat muncul sebagai dampak dari penurunan fungsi tersebut). Hipertensi dapat memiliki dampak yang serius dan bahkan mengakibatkan komplikasi yang mengancam jiwa dengan berbagai komplikasi (Uchmanowicz et al., 2018).

Kondisi ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan, mulai dari kecacatan hingga risiko kematian. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang hipertensi pada lansia menjadi krusial dalam upaya pencegahan dan penanganan kondisi ini. Penelitian mengenai hubungan antara hipertensi dan faktor-faktor terkait lansia menjadi semakin penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif (Soesanto et al., 2021). Melalui pemahaman mendalam terhadap dinamika ini, diharapkan dapat diambil langkah-langkah preventif yang tepat untuk meningkatkan kesehatan lansia secara holistik.

Prevalensi hipertensi telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2021, sekitar 1,13 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (World Health Organization, 2023). Angka ini mencerminkan sekitar 1 dari 4 orang dewasa. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 34,1% penduduk Indonesia berusia di atas 18 tahun mengalami tekanan darah tinggi. Ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 mencatat bahwa prevalensi hipertensi mencapai sekitar 31%. Ini menunjukkan bahwa masalah tekanan darah tinggi masih menjadi perhatian serius dalam konteks kesehatan masyarakat di tingkat provinsi (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Terakhir, di Kabupaten di Situbondo, data dari Dinas kesehatan di kabupaten Situbondo pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 28% penduduk Situbondo menderita hipertensi. Meskipun angka ini sedikit lebih rendah dibandingkan dengan tingkat provinsi, tetap menjadi isu kesehatan yang perlu diperhatikan di tingkat kabupaten.

Terapi non-farmakologis semakin mendapatkan perhatian dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu. Salah satu metode yang telah menarik perhatian adalah *Therapeutic Touch*, sebuah pendekatan yang non-invasif, mudah diterapkan, dan relatif murah. Dalam *Therapeutic Touch*, praktisi menggunakan medan energi yang diarahkan melalui

sentuhan tangan untuk mencapai efek terapeutik pada pasien. Penelitian terbaru oleh menunjukkan bahwa *Therapeutic Touch* mampu menyeimbangkan energi dalam tubuh, dan oleh karena itu, dapat berperan sebagai pelengkap terapi lain dan intervensi medis (Senthil, et al., 2018).

Melalui pendekatan ini, terapi non-farmakologis seperti *Therapeutic Touch* dapat menjadi pilihan yang menarik untuk meringankan keluhan-keluhan yang terkait dengan penyakit degenerative. Studi terdahulu menyatakan bahwa penyakit degenerative seringkali terkait dengan ketidakseimbangan energi dalam tubuh, dan *Therapeutic Touch* dapat berkontribusi dalam memulihkan keseimbangan tersebut. Dengan demikian, terdapat potensi untuk memperluas spektrum perawatan kesehatan dengan memasukkan *Therapeutic Touch* sebagai bagian integral dari rencana perawatan pasien (Kelly, et al., 2015) .

Therapeutic Touch adalah terapi komplementer yang didasarkan pada gagasan bahwa kesehatan yang baik membutuhkan aliran energi kehidupan yang seimbang. Praktisi *Therapeutic Touch* mengatakan bahwa mereka merasakan energi Anda melalui tangan mereka dan kemudian mengirimkan energi yang sehat kembali. Ketika menerima *Therapeutic Touch*, orang biasanya merasakan kehangatan, relaksasi, dan nyeri menurun (Garrett & Riou, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa *Therapeutic Touch* dapat membantu mengurangi rasa sakit dan kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan (Alp & Yucel, 2021). *Therapeutic Touch* juga dapat digunakan untuk sejumlah masalah dan masalah lain, termasuk fibromyalgia, sleep apnea, sindrom kaki gelisah, alergi, bronkitis, kecanduan, lupus, penyakit Alzheimer, dan nyeri kronis. Beberapa orang yang menerima *Therapeutic Touch* melaporkan memiliki semangat meningkat, penyembuhan lebih cepat, dan merasa lebih baik (Tabatabaee et al., 2016).

Meskipun *Therapeutic Touch* menjanjikan sebagai metode terapeutik yang aman dan efektif, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengukuhkan temuan-temuan yang telah ada. Studi lanjutan dapat mendalami mekanisme kerja *Therapeutic Touch*, menentukan populasi pasien yang paling dapat diuntungkan, dan mengidentifikasi potensi efek samping atau batasan tertentu. Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam terhadap *Therapeutic Touch* dapat membantu memandu praktisi kesehatan dalam mengintegrasikan metode ini ke dalam praktik klinis mereka secara lebih terinformasi dan efektif.

KAJIAN TEORITIS

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan pendekatan holistik. Terapi alternatif, seperti *Therapeutic Touch* (TT), menjadi subjek penelitian yang menarik dalam upaya mengelola tekanan darah pada populasi ini. Kajian ini membahas dasar teoritis TT dan hubungannya dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis teoritis mendalam tentang pengaruh *Therapeutic Touch* (TT) terhadap penurunan tekanan darah. *Therapeutic Touch* merupakan suatu metode terapi holistik yang melibatkan pemindahan energi melalui sentuhan non-kontak. Fokus utama penelitian ini adalah memahami dasar teoritis dari mekanisme TT dan bagaimana pengaruhnya dapat merangsang respons fisiologis yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Therapeutic Touch didasarkan pada konsep bahwa tubuh manusia memiliki medan energi bioelektrik yang dapat mempengaruhi Kesehatan. Menurut teori ini, ketidakseimbangan energi dapat menyebabkan penyakit, dan TT bertujuan untuk mengembalikan aliran energi yang seimbang. TT juga diasosiasikan dengan prinsip-prinsip fisika kuantum, di mana praktisi TT dianggap sebagai penyedia energi yang dapat memodulasi medan energi klien (Johnston, 2014). Konsep ini menciptakan landasan teoritis untuk memahami interaksi energi yang kompleks dalam konteks terapi.

TT diklaim dapat menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam, yang secara positif mempengaruhi sistem saraf otonom dan mengurangi stres. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengelolaan stres dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Garrett & Riou, 2021). Peran efek placebo dan faktor psikologis dalam TT juga perlu diperhatikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa interaksi pribadi antara praktisi dan klien dapat memicu respons psikologis yang berkontribusi pada perbaikan tekanan darah.

Kajian teoritis ini merinci dasar-dasar TT dalam konteks hipertensi lansia, dengan menyoroti konsep energi bioelektrik, prinsip fisika kuantum, dan mekanisme psikologis yang mungkin terlibat. Sebuah pemahaman mendalam tentang teori ini dapat membantu merancang penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi secara ilmiah pengaruh TT terhadap penurunan tekanan darah pada populasi lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Pre Eksperimental dengan metode Pre-Post Test Design. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di Desa Balung Kecamatan Kendit Kabupaten Situbondo berjumlah 32 orang. Teknik Purposive Sampling digunakan dan terpilih sampel sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi *Therapeutic Touch* (TT) dilakukan selama enam kali pertemuan selama dua minggu. Tekanan darah sebelum dan setelah intervensi menggunakan Tensimeter Digital dan Stetoscope. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Test untuk menilai perbedaan dan menjawab hipotesis. Semua data diolah menggunakan aplikasi SPSS Versi 20. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik STIKes Hafshawaty dengan nomor: KEPK/186/STIKes-HPZH/VIII/2023

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Balung Kecamatan Kendit Kabupaten Situbondo di wilayah kerja Puskesmas Kendit yang masih bernaung dalam wilayah kerja Dinas Kesehatan Situbondo Jawa Timur. Wilayah kerja Puskesmas Kendit memiliki 3 (tiga) posyandu yakni; posyandu senja, posyandu mentari, dan posyandu purnama. Penelitian akan dilakukan di Desa Balung Kecamatan Kendit Kabupaten Situbondo Jawa Timur, yakni tepatnya di Posyandu Purnama.. Setelah data terkumpul, maka data dikelompokkan menjadi dua bagian yakni data umum dan data khusus.

Data Umum

1. Data Demografi Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kategori Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
45-54 tahun	7	23.3
55-64 tahun	10	33.3
65-74 tahun	13	43.3
45-54 tahun	7	23.3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan mayoritas usia responden adalah 65-74 tahun sejumlah 13 responden (43.3%). Sedangkan 58-64 tahun sejumlah 10 responden (33.3%). Serta 45-54 tahun sejumlah 7 responden (23.3%).

2. Data Demografi Responden

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki- Laki	2	6.7
Perempuan	28	93.3
total	30	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sejumlah 28 responden (93.3%). Sedangkan jenis kelamin responden laki-laki sejumlah 2 responden (6.7%).

3. Data Demografi Responden

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat

Konsumsi Obat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ya	0	0
Tidak	30	100.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan mayoritas responden tidak mengkonsumsi obat hipertensi sejumlah 30 responden (93.3%). Mereka mengatakan tidak terlalu mengetahui tentang jenis obat Hipertensi

4. Data Demografi Responden

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan

Kebiasaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Minum Kopi	11	36.7
Minum Kopi Dan Merokok	12	40.0
Tidak Keduanya	7	23.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 4 didapatkan mayoritas kebiasaan responden lansia yang mayoritas laki-laki adalah mengkonsumsi atau minum kopi dan merokok sejumlah 12 responden (40%). Selain kebiasaan mayoritas yang dilakukan responden, kebiasaan lain yang dilakukan responden adalah minum kopi sejumlah 11 responden (36.7%) serta beberapa responden memiliki kebiasaan tidak merokok dan tidak minum kopi sejumlah 7 responden (23.3%).

Data Khusus

1. Tekanan Darah Sebelum Intervensi *Therapeutic Touch*

Tabel 5. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum intervensi

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pre Hipertensi	9	30.0
Hipertensi Derajat I	19	63.3
Hipertensi Derajat II	2	6.7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis didapatkan mayoritas tekanan darah sebelum dilakukan *Therapeutic Touch* pada lansia dengan hipertensi adalah tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat I sejumlah 19 responden (63.3%). Sedangkan sebagian responden mengalami hipertensi dengan kategori pre hipertensi sejumlah 9 orang (30.0%) dan sebagian kecil responden mengalami hipertensi derajat II sejumlah 2 responden (6.7%).

2. Tekanan Darah Setelah Intervensi *Therapeutic Touch*

Tabel 6. Hasil pengukuran tekanan darah setelah intervensi

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	21	70.0
Pre Hipertensi	6	20.0
Hipertensi Derajat I	2	6.7
Hipertensi Derajat II	1	3.3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis didapatkan mayoritas tekanan darah sesudah dilakukan *Therapeutic Touch* pada lansia dengan hipertensi adalah tekanan darah dengan kategori normal sejumlah 21 responden (70%). Sedangkan sebagian responden mengalami hipertensi dengan kategori pre hipertensi sejumlah 6 orang (20.0%) dan sebagian kecil responden mengalami hipertensi derajat II sejumlah 1 responden (3.3%)

3. Analisa Pengaruh *Therapeutic Touch* terhadap Penurunan Tekanan Darah

Tabel 7. Tabulasi silang sebelum dan setelah intervensi *Therapeutic Touch*

Tekanan Darah Lansia Sebelum diberikan <i>Therapeutic Touch</i>	Tekanan Darah Lansia Sesudah diberikan <i>Therapeutic Touch</i>										Jumlah		
	Normal		Pre Hipertensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II		Hipertensi Derajat II		F	%	
	f	%	F	%	f	%	f	%	F	%			
Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pre Hipertensi	8	88.90	1	11.10	0	0	0	0	0	0	9	100	
Hipertensi Derajat I	13	68.40	5	26.30	1	5.30	0	0	0	0	19	100	
Hipertensi Derajat II	0	0	0	0	1	50	1	50	0	0	2	100	
Hipertensi Derajat II	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah	21	70	6	20	2	6.7	1	3.3	0	0	30	100	

p value $0.000 \leq \alpha 0.005$

Berdasarkan tabel 7 hasil analisis tabulasi silang didapatkan mayoritas tekanan darah sesudah dilakukan *Therapeutic Touch* pada lansia dengan hipertensi adalah tekanan darah dengan kategori normal sejumlah 19 responden (63,3%). sedangkan, tekanan darah sesudah dilakukan *Therapeutic Touch* pada lansia dengan hipertensi adalah tekanan darah dengan kategori normal sejumlah 21 responden (70%). Hasil analisa menggunakan uji windows IBM SPSS 20 dengan uji Non Parametrik Test yaitu uji Wilcoxon, dimana uji tersebut tidak mengharuskan data berdistribusi normal didapatkan p value 0.000, sehingga p value $0.000 \leq \alpha 0.005$ dapat disimpulkan bahwa H1 diterima artinya Ada Pengaruh *Therapeutic Touch* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Di Desa Balung Kecamatan Kendit Kabupaten Situbondo. Karena hasil statistika terlihat kurang dari sepuluh maka terdapat penurunan tekanan darah pada lansia yang bermakna

Pembahasan

1. Tekanan darah Lansia sebelum *Therapeutic Touch*

Mayoritas lansia dengan hipertensi, sebelum menerima *Therapeutic Touch*, memiliki tekanan darah derajat I sebanyak 19 responden (63,3%), seperti yang terlihat dalam tabel 3.2.1. Beberapa penyebab hipertensi meliputi gaya hidup (merokok), pola makan (tinggi garam), dan faktor genetic (Guideline, 2014). Rokok mengandung nikotin yang merangsang pelepasan katekolamin, meningkatkan denyut jantung, dan menyebabkan vasokonstriksi, yang akhirnya meningkatkan tekanan darah. Diet tinggi garam menyebabkan retensi natrium dan peningkatan volume darah (Windows et al., 2014).

Penelitian juga menunjukkan bahwa kebanyakan lansia dengan hipertensi derajat I di Desa Balung Kendit tidak mengonsumsi obat antihipertensi dan kurangnya pengetahuan tentang faktor pemicu hipertensi seperti gaya hidup tidak aktif. Proses penuaan membawa perubahan fisik pada lansia, dan pemahaman kesehatan mereka sering bergantung pada persepsi pribadi tentang fungsi tubuh. Perubahan tiba-tiba dalam aktivitas sehari-hari dapat menjadi tanda penyakit atau masalah kesehatan yang memburuk. Tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, khususnya pada usia lanjut, yang memerlukan penanganan khusus karena penurunan fungsi ginjal dan hati (Oliveros et al., 2020). Faktor gaya hidup, seperti merokok dan minum kopi, juga berperan, sebagaimana diindikasikan oleh mayoritas lansia laki-laki yang merokok dan minum kopi.

Perubahan gaya hidup, termasuk kebiasaan merokok, telah meningkatkan kasus penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, di Indonesia. Merokok menjadi faktor risiko tinggi untuk hipertensi, dengan nikotin dalam rokok menjadi pemicu. Lansia, sebagai tahap lanjut dalam kehidupan, mengalami perubahan fisik dan perilaku, namun kebiasaan seperti konsumsi kopi dan merokok dapat tetap berlanjut, tanpa disadari menyumbang pada penyakit degeneratif seperti hipertensi. Kesadaran akan pencetus hipertensi, seperti gaya hidup tidak aktif, juga terlihat kurang di Desa Balung Kendit, sesuai dengan penelitian sebelumnya.

2. Tekanan darah Lansia setelah *Therapeutic Touch*

Dalam tabel 6, hasil analisis menunjukkan bahwa setelah menjalani *Therapeutic Touch*, mayoritas lansia dengan hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah menjadi dalam kategori normal, sebanyak 21 responden (70%). Terapi ini merupakan metode non-farmakologis yang mudah, murah, dan aman, mengandalkan medan energi yang disalurkan ke pasien melalui tangan. *Therapeutic Touch* dapat menyeimbangkan energi dan melengkapi terapi lain untuk meredakan keluhan penyakit degenerative. Manfaat *Therapeutic Touch* melibatkan perbaikan dan penciptaan keseimbangan bioenergi individu melalui jalur saraf otonom dan hormonal. Hal ini memberikan kekuatan pada fisiologi tubuh, dengan efek utama terletak pada peningkatan sistem saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis (Lu & Zhang, 2014).

Penelitian sebelumnya menunjukkan efek positif terhadap penurunan kecemasan pada anak-anak, yang mungkin disebabkan oleh energi positif dan keseimbangan tubuh. Selain itu, penelitian lain menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada responden setelah menjalani *Therapeutic Touch*, yang dapat dipengaruhi oleh faktor individu, terapis, dan lingkungan. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah menjalani *Therapeutic Touch*. Hal ini terjadi melalui aktivasi saraf otonom dan hormon, seperti endoprine, yang menciptakan relaksasi tubuh dan mencapai keseimbangan energi (Alp & Yucel, 2021).

3. Pengaruh *Therapeutic Touch* terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia

Berdasarkan hasil analisis yang tercantum dalam Tabel 7, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi menunjukkan kategori normal setelah menjalani *Therapeutic Touch*. Sebanyak 21 responden (70%) menunjukkan hasil ini. Hasil analisis juga mengindikasikan adanya penurunan tekanan darah setelah penerapan *Therapeutic Touch*. Selain itu, diketahui bahwa mayoritas lansia, yaitu 28 responden (93,3%), tidak mengkonsumsi obat hipertensi. Untuk mengevaluasi pengaruh *Therapeutic Touch* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Balung Kecamatan Kendit Kabupaten Situbondo, dilakukan analisis menggunakan uji windows IBM SPSS 20 dengan uji Non Parametrik Test, yakni uji Wilcoxon. Uji ini tidak memerlukan distribusi normal data, dan hasilnya menunjukkan p value sebesar 0.000. Oleh karena itu, dengan p value $\leq \alpha$ 0.005, dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yang artinya Terdapat Pengaruh *Therapeutic Touch* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Balung Kecamatan Kendit Kabupaten Situbondo..

Efek utama dari *Therapeutic Touch* adalah pada sistem saraf otonom dengan cara meningkatkan kekuatan sistem saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis (Huzaimah dan Pratiwi, 2021). Teknik *Therapeutic Touch* adalah seni perawatan konsentrasi dimana terapis menggunakan tangannya dengan memusatkan perhatian pada kesadaran sebagai fokus untuk menciptakan keseimbangan dan koordinasi dalam bidang energi timbal balik antara pasien dan lingkungan. Belum ditemukan kekurangan atau dampak negatif pemberian *Therapeutic Touch* kepada pasien (Mumpuni et al., 2014).

Cai & Zhang dalam Penelitian Huzaimah & Pratiwi, 2021 mengungkapkan dalam penelitian sebelumnya bahwa efek penurunan tekanan darah yang dialami oleh responden setelah dilakukan penelitian kemungkinan terjadi melalui jalur saraf maupun hormonal. Respon fisiologis masing-masing individu setelah diberi *Therapeutic Touch* sangat beragam. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kondisi individu sendiri sebagai (healing), kondisi terapis (healer), dan energi dari lingkungan. Sebagaimana dua responden ke-4 dan responden ke-16 telah mengalami respon fisiologis yang berbeda, dimana *Therapeutic Touch* mampu meningkatkan tekanan darah penderita hipertensi (responden ke-16) yang sedang turun (drop) hingga tekanan darah mencapai kenaikan 20 mmHg pada hari ke-2. *Therapeutic Touch* juga mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi yang sedang mengalami peningkatan tekanan darah cukup tinggi (Chen & Huangm 2013).

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas lansia yang mengalami penurunan tekanan darah yang semula mengalami hipertensi dengan kategori hipertensi derajat I mengalami penurunan tekanan darah dengan kategori normal. Hal tersebut disebabkan oleh pengaktifan saraf otonom dan hormone salah satunya endoprine yang dapat menimbulkan relaksasi pada tubuh pasien sehingga dicapai keseimbangan energy yang dapat mengurangi keluhan pasien dengan penyakit degenerative salah satunya hipertensi. *Therapeutic Touch* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang murah dan praktis yang dapat digunakan dan dipraktekkan secara mandiri oleh pasien hipertensi, utamanya responden lansia dengan hipertensi

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kita bisa menyimpulkan bahwa *Therapeutic Touch* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Balung, Kecamatan Kendit, Kabupaten Situbondo. Ditemukan bahwa sebelum pemberian *Therapeutic Touch*, sebagian besar lansia mengalami hipertensi derajat I, namun setelah intervensi, mayoritas dari mereka mengalami penurunan tekanan darah menjadi dalam kategori normal. Saran untuk penelitian selanjutnya bisa mencakup beberapa hal. Pertama, memperluas cakupan sampel dan wilayah penelitian untuk memastikan generalitas hasil. Kedua, melibatkan kelompok kontrol yang tidak menerima *Therapeutic Touch* untuk membandingkan efektivitasnya secara lebih mendalam. Selain itu, mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil, seperti gaya hidup dan pola makan, juga bisa menjadi tambahan yang berharga. Penelitian lebih lanjut dapat membantu memperdalam pemahaman kita tentang potensi terapi ini dalam mengelola tekanan darah pada populasi lansia dengan hipertensi

DAFTAR REFERENSI

- Ainurrafiq, Risnah, Maria Ulfa Azhar. 2019. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: *Systematic Review*. *MPPKI* vol. 2 (3).ISSN : 2597-6052
- Arifin, Moch Zainal. 2019, Efektifitas *Therapeutic Touch* Terhadap Perubahan Nyeri pada Penderita Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberpucung. Tugas Akhir. Tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang
- Alp, F. Y., & Yucel, S. C. (2021). The Effect of Therapeutic Touch on the Comfort and Anxiety of Nursing Home Residents. *Journal of Religion and Health*, 60(3), 2037–2050. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01025-4>
- Chen, Y. W., Wang, H. H., & Huang, M. C. (2013). The effectiveness of therapeutic touch on decreasing agitation and fear in older adults with dementia. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 18(4), 258-266.
- Garrett, B., & Riou, M. (2021). A rapid evidence assessment of recent therapeutic touch research. *Nursing Open*, 8(5), 2318–2330. <https://doi.org/10.1002/nop2.841>
- Guideline, T. (2014). *Hypertension Diagnosis and Treatment Guideline Major Changes as of August 2014*. August.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Kelly, M., Tink, W., Nixon, L., & Dornan, T. (2015). Losing touch? Refining the role of physical examination in family medicine. *Canadian Family Physician*, 61(12), 1041-1043
- Mumpuni, M., Nurulhuda, U., & Roselina, E. (2014). Therapeutic Touch dan Nyeri Pasca Pembedahan. *Kesmas: National Public Health Journal*, 3(12), 261. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.378>

- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, *43*(2), 99–107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Pratiwi. 2019. Pengaruh *Therapi Touch* and Talk terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah. *UMS Journal*
- Soesanto, E., Ramadlan, I., Setyawati, D., Aisah, S., & Pawestri. (2021). Factors affecting medication adherence in hypertension patients: A literature review. *Bali Medical Journal*, *10*(3 Special issue ICONURS), 1364–1370. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.3038>
- Senthil, P. K., Prabha, A., Jeganathan, P. S., Mariella, D., C.D., S., & Misri, Z. K. (2014). Efficacy Therapeutic Touch And Reiki Therapy For Pain Relief In Disease Condition : A Systematic Review. *Journal Of Psychiatric Nursing*, Vol. 3, No, 1–40
- Tabatabaee, A., Tafreshi, M. Z., Rassouli, M., Aledavood, S. A., AlaviMajd, H., & Farahmand, S. K. (2016). Effect of Therapeutic Touch in Patients with Cancer: a Literature Review. *Medical Archives (Sarajevo, Bosnia and Herzegovina)*, *70*(2), 142–147. <https://doi.org/10.5455/medarh.2016.70.142-147>
- Uchmanowicz, B., Chudiak, A., & Mazur, G. (2018). The influence of quality of life on the level of adherence to therapeutic recommendations among elderly hypertensive patients. *Patient Preference and Adherence*, *12*, 2593–2603. <https://doi.org/10.2147/PPA.S182172>
- Windows, M., Os, M., When, C. P., Wei, Y., Yildirim, P., den Bulte, C., Dellarocas, C., Weekly, T., Weekly, I. C. T. I., W. E. Henley, Vyas, S. D., Uk, T., Trend, S., Trend, F. S., Technology, B., Insights, F., Longtop, A., Technologies, F., Tan, A., ... Accenture. (2014). Comprehensive Hypertension. In *Uma ética para quantos? Vol. XXXIII* (Issue 2). <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Newsroom. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/hypertension>