

BAB IV

TEHNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISI JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Pencarian jurnal melalui situs <https://scholar.google.com> dengan keyword (kata kunci) pencarian “Penerapan terapi relaksasi otot progresif” dari kata kunci yang dicari jurnal yang didapat dari hasil penelitian ada sekitar 3.352 jurnal kemudian dilakukan filter dengan batasan tahun 2019-2023. Jumlah jurnal yang didapatkan setelah difilter tahun 2020 ada sekitar 15 jurnal kemudian jurnal dipilih sesuai dengan intervensi yang diberikan https://Scholar.Google.Com/Scholar?hl=Id&as_sdt=0%2c5&q=Pengaruh+Relaksasi+Otot+Progresif+Terhadap+Penurunan+Tekanan+Darah+Pada+Lansia+&btng

Tabel 16. Pico Pencarian Jurnal

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Lansia dengan Hipertensi	-
<i>Intervention</i>	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah	-
<i>Compration</i>	-	Tidak Ada Pembeding
<i>Outcomes</i>	Agar terjadi penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	-
<i>Studi Design</i>	<i>one group pretest-posttest pre experimental design</i>	-
<i>Publication Years</i>	Tahun 2020	-
<i>Language</i>	Bahasa Indonesia	-

Peneliti tertarik mangambil jurnal diatas karena memenuhi kriteria dari penelitian dan durasi pemberian intervensi cukup singkat (3 hari) dengan hasil yang signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dibandingkan dengan 14 jurnal lainnya dimana dalam jurnal tersebut memberikan intervensi sebanyak 1 minggu (6 hari).

Selanjutnya artikel dibuat ringkasan jurnal yang diserahkan kepada dosen pembimbing dan telah disetujui.

B. Resume Jurnal

1. Introduction

Introduction Hipertensi lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah diatas batas normal kisaran 120/80 mmHg, tekanan darah dipengaruhi oleh saraf dan hormon, akan tetapi masing-masing jaringan memiliki mekanisme yang mengatur aliran vasodilatasi metatriol dan sifingter prakapiler. Pengendalian local atas aliran darah disebut autoregulasi, dan merupakan cara yang digunakan oleh sebagian organ untuk mempertahankan aliran darah tetap konstan.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologis yang tidak memerlukan imajinasi, sugesti, dan tidak adanya efek samping, serta mudah untuk dilakukan. Relaksasi otot progresif juga merupakan tehnik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang mudah dan sistematis dalam menegangkan beberapa otot selanjutnya merilekskan kembali sehingga membuat otot-otot menjadi rileks serta dapat menurunkan kecemasan/ stress yang menyebabkan tekanan darah dapat menurun pada hipertensi.

2. Metode Penelitian (Methode)

Penelitian ini menggunakan desain penelitian jenis kuantitatif dengan rancangan *one group pretest-posttest pre experimental design*, adapun tehnik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan memberikan intervensi relaksasi otot progresif untuk membandingkan tekanan darah klien sebelum dan sesudah diberikan terapi. Dimana klien dianjurkan PMR, kemudian klien diminta mengulangi selama 3 hari dengan 2 kali sesi/hari. Selama proses PMR klien didampingi dan diobservasi oleh keluarga yang di tunjuk sesuai kesepakatan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 43 responden lansia yang menderita hipertensi

3. Hasil Penelitian (*Result*)

Berdasarkan hasil analisis penulis tekanan darah pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dari 43 responden didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi mendapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi.

Tabel 17. Hasil Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Tekanan Darah	Sebelum	Sesudah
Sistolik	155, 8 mmHg	150, 4 mmHg
Diastolik	89,8 mmHg	86, 5mmHg

Berdasarkan table tersebut diketahui bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi yaitu sistolik sebesar 5,34 mmHg (53.5%) dan diastolik 4,25 mmHg (13.95%) dimana dalam hal ini menunjukkan perbedaan penurunan yang sangat signifikan pada tekanan darah.

4. Diskusi (*Discussion*)

Adapun manfaat diberikannya tehnik relaksasi otot progresif selain untuk mengontrol ataupun membantu menurunkan tekanan darah tetapi juga dapat merilekskan otot-otot lansia dari atas kepala sampai ujung kaki sehingga setelah dilakukan intervensi pasien merasakan manfaatnya secara langsung.

C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus

1. Rencana Tidakan

Pemberian terapi relaksasi otot progresif diberikan kepada pasien yang mengalami hipertensi yang dimana memenuhi kriteria inklusi seperti Pasien dengan kesadaran composmentis dapat melakukan tehnik relaksasi otot progresif sesuai arahan dan secara mandiri, tidak mengalami cedera otot, pasien yang mengkonsumsi obat hipertensi, rentang usia 60-70 tahun dan tidak menjalani perawatan tirah bating atau bed rest serta bersedia menjadi responden dalam penelitian. Dalam penelitian ini terapi relaksasi otot progresif diberikan 2 kali dalam selama 3 hari, dimana setiap sesi berlangsung selama 20 menit.

2. Standar Operasional Prosedur (SOP)

Table 18. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif	
Definisi	Terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013)
Tujuan	Tujuan intervensi ini yaitu dengan relaksasi otot progresif ini maka akan ada perubahan terhadap tekanan darah pada lansia
Indikasi	<ul style="list-style-type: none"> • Pasien dengan kesadaran composmentis • Pasien yang mengalami tekanan darah tinggi 140/90 mmHg
Kontraindikasi	<ul style="list-style-type: none"> • Pasien yang mengalami cedera otot atau fraktur • Pasien yang melakukan perawatan total (bedrest) • Pasien yang membutuhkan bantuan dalam melakukan pemulihan (menggunakan alat bantu jalan)
Pelaksanaan	
Tahap Pra-Interaksi	
Observasi	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan ruangan yang aman dan nyaman (kursi) 2. Melihat data ataupun status pasien 3. Mencuci tangan dengan 6 langkah dengan handrub sebelum memulai kegiatan latihan relaksasi otot progresif 	
Tahap Orientasi	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam serta memperkenalkan diri 2. Menanyakan identitas pasien (nama, umur dan alamat) 3. Menjelaskan tujuan dari prosedur tindakan 4. Kontrak waktu dengan pasien untuk melakukan prosedu tindakan 5. Menjaga kenyamanan privasi klien 	
Tahap Kerja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengukur tekanan darah pasien dengan menggunakan alat sphygmomanometer sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif 2. Mencatat hasil dari pengukuran tekanan darah (tensi) 3. Kemudian melakukan terapi relaksasi otot progresif <ul style="list-style-type: none"> • Pertama-tama menganjurkan pasien untuk duduk di kursi ataupun tempat yang datar dengan rileks kemudian menganjurkan untuk menegangkan otot sehingga merasa rileks, kemudian menganjurkan tarik napas dalam-dalam tiga kali. 	

- Gerakan selanjutnya yaitu mengontrol gerakan mata dengan mengencangkan alis dan mata tahan selama lima hitungan; santai, kemudian ambil tiga napas dalam-dalam; dan kemudian ulangi gerakan tadi sebanyak tiga kali.



- Angkat kedua bahu setinggi mungkin, setinggi mungkin sampai bersentuhan dengan leher, tahan selama lima hitungan, lalu rileks, tarik napas dalam-dalam tiga kali, lalu ulangi gerakan itu sebanyak tiga kali.



- Kepalkan gigi dan menyeringai, tahan selama 5 hitungan, rileks, tarik napas dalam-dalam tiga kali, lalu lakukan gerakan tiga sebanyak kali.



- Keempat, tangan kanan dan kiri bergerak dengan cara telapak tangan menghadap ke depan, rentangkan tangan kedepan dan dorong sekuat yang anda bisa selama 5 hitungan kemudian anjurkan untuk rileks, tarik napas dalam-dalam tiga kali, dan ulangi latihan itu tiga kali.



- Latihan kelima adalah mengepalkan tangan dan tahan selama lima hitungan.



- Kemudian untuk melatih otot perut, anjurkan pasien untuk tarik napas dalam dan tahan selama 3 detik kemudian anjuran untuk rileks dan mengambil napas dalam-dalam, ulangi gerakan sebanyak 3 kali.



- Gerakan terakhir: Luruskan telapak kaki dan angkat sedikit agar otot-otot di paha tegang. Tahan selama lima hitungan, lalu rileks, ambil tiga napas dalam-dalam, lalu lakukan latihan tiga kali lagi. Tekan tumit kaki sekeras yang Anda bisa di lantai dengan jari-jari kaki terbuka lebar dan paha ditarik ke atas dengan tegang. Tahan selama lima hitungan, lalu buang napas, tarik napas tiga kali, lalu ulangi gerakan itu tiga kali, gerakan tujuh sebanyak tiga kali.



4. Melakukan pengukuran ulang tekanan darah pasien setelah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif.

(Nursasih Nunung, 2022)

Tahap Terminasi

1. Melakukan evaluasi tindakan dan perasaan pasien
2. Menganjurkan pasien melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri
3. Reinforcement positif pada pasien
4. Mendo'akan pasien
5. Mengucapkan salam penutup
6. Mencuci tangan 6 langkah dengan menggunakan handrub setelah melakukan kontak dengan pasien setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif
7. Mendokumentasikan tindakan yang telah dilakukan

3. Bagaimana observasi akan dilakukan

- a. Memilih responden dengan melihat kriteria inklusi dan eksklusi
 - 1) Kriteria Inklusi
 - a) Pasien dengan kesadaran composmentis
 - b) Pasien dapat melakukan tehnik relaksasi otot progresif sesuai arahan dan secara mandiri
 - c) Pasien yang tidak mengalami cedera otot
 - d) Pasien yang mengkonsumsi obat hipertensi
 - e) Lansia hipertensi berusia 60-70 tahun
 - f) Lansia yang tidak menjalani perawatan tirah bating atau bed rest.
 - g) Lansia yang bersedia menjadi responden dalam penelitian.
 - 2) Kriteria Eksklusi

- a) Lansia yang menolak menjadi responden
- b) Pasien yang mengalami perawatan total (bedrest)
- b. Informed consent
- c. Pengukuran tekanan darah sebelum diberikan intervensi
- d. Melakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 20 menit
- e. Pengukuran tekanan darah sesudah diberikan intervensi

4. Hasil / outcome apa yang dinilai

Hasil yang akan dinilai adalah pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat sphygmomanometer sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi otot progresif.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA