

BAB IV

TEHNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Pencarian jurnal dilakukan dengan menggunakan *web google scholar*, dengan memasukkan kata kunci terkait : *Intervensi terapi relaksasi otot progresif pada diabetes melitus*. Pencarian artikel jurnal ini disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan analisis formulasi *PICO (Population, Intervensi, Conclusions, and Output)*. Selain itu juga, jurnal artikel yang diambil dalam rentang 5 tahun terakhir.

Hasil pencarian menggunakan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan didapatkan artikel jurnal penelitian sebanyak sekitar 3.000 hasil jurnal dengan rentang tahun 5 tahun terakhir terkait dengan intervensi terapi relaksasi otot progresif. Kemudian dilakukan *screening* sesuai dengan judul dan tahun terbit didapatkan sebanyak 112 jurnal. Kemudian diseleksi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan jurnal yang berjudul **"Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Rsud Ibnu Sutowo"** tahun 2021. Jurnal ini dipilih karena sesuai dengan kriteria dari yang ditentukan oleh penulis yaitu terkait populasi merupakan klien dengan diabetes mellitus, bersedia menjadi responden, bersedia dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan pasien dengan diabetes mellitus tanpa penyakit penyerta lainnya.

Dasar pencarian jurnal dengan formulasi PICO yaitu sebagai berikut:

P : Populasi seluruh pasien dengan DM tipe II yang dirawat di Ruang Penyakit Dalam RSUD Dr. H. Ibnu Sutowo Baturaja sebanyak 32 orang pasien.

I : Intervensi yang diberikan yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif tersebut dilakukan selama 6 kali 3 hari berturut-turut.

C : Dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembanding. Karena seluruh populasi melakukan intervensi tersebut.

O : *outcome* dari penelitian dalam jurnal ini adalah :

- 1) Klien dapat mengetahui manfaat dari terapi relaksasi otot progresif
- 2) Klien dapat melakukan terapi latihan relaksasi otot progresif selama 6 kali 3 hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit dalam mengontrol ketidakstabilan kadar glukosa darah dan kram pada otot.

B. Resume Jurnal

1. Introduction

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelainan metabolik akibat ketidakmampuan dalam mengoksidasi karbohidrat. Kasus diabetes melitus yang paling banyak terjadi di Indonesia yaitu DM tipe II yang disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat. Diabetes melitus sendiri tidak bisa disembuhkan akan tetapi manajemen pengobatan

sangat diperlukan sehingga penyakit diabetes melitus dapat terkontrol dengan baik. Selama ini manajemen pengobatan di rumah sakit pada diabetes melitus berfokus pada diet dan pengobatan, sedangkan perhatian terhadap pemenuhan aktivitas fisik masih rendah. Oleh karena itu pengobatan secara nonfarmakologi perlu diterapkan pada klien dengan diabetes melitus yaitu seperti relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu jenis latihan yang berfokus pada pengencangan dan relaksasi kelompok otot berurutan. Relaksasi otot progresif sangat bermanfaat dalam memfasilitasi konsumsi oksigen tubuh, meningkatkan metabolisme, mempercepat pernapasan, mengendurkan ketegangan otot, menyeimbangkan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta meningkatkan gelombang otak alfa.

Adapun tujuan dari penelitian pada jurnal ini yaitu untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II di RSUD Dr. H. Ibnu Sutowo Baturaja 2021 (Juniarti, 2021).

2. *Method*

Dalam jurnal dijelaskan bahwa desain penelitian yang digunakan yaitu *quasy eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test-post test design*. Prosedur penelitian diperoleh langsung dari pasien DM tipe II dengan menggunakan observasi pelaksanaan latihan relaksasi otot progresif kepada ke 32 pasien dengan diabetes melitus dan melakukan pemeriksaan kadar gula darah sebelum latihan relaksasi otot

progresif dan setelah melakukan latihan relaksasi otot progresif sebanyak 6 kali selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit. (Juniarti, 2021) .

3. Result

Berdasarkan hasil penelitian penerapan pelaksanaan relaksasi otot progresif pada pasien dengan diabetes melitus selama 6 hari terhadap ke 32 orang responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki Glukosa darah yang tinggi ≥ 200 mg/dl sebanyak 23 responden (71,9%) dan kadar glukosa darah ≤ 200 mg/dl sebanyak 9 responden (28,1%) sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Sedangkan setelah dilakukan tindakan intervensi terapi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa dari 32 orang responden didapatkan sebagian besar responden memiliki Glukosa darah ≤ 200 mg/dl sebanyak 24 responden (75,0%), dan responden dengan glukosa darah ≥ 200 mg/dl yaitu sebanyak 8 responden (25,0%) (Juniarti, 2021).

4. Discussion

Berdasarkan dari jurnal tersebut, dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dari Latihan relaksasi otot progresif selama 6 hari terhadap kadar glukosa darah pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa bahwa kadar gula darah sewaktu yang diperiksa setelah dilakukan latihan otot progresif terlihat terdapat penurunan dari kadar gula darah sebelum latihan yaitu ≥ 200 mg/dl dan

setelah dilakukan Latihan relaksasi otot progresif yaitu ≤ 200 mg/dl. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat manfaat yang dihasilkan ketika responden rutin melakukan latihan otot progresif.

Hal ini sesuai dengan definisi dari relaksasi otot progresif yaitu salah satu latihan yang dapat meningkatkan relaksasi, membantu mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri pada bagian tertentu, meningkatkan toleransi aktivitas sehari-hari, dan meningkatkan kualitas hidup. Sehingga akan dapat berpengaruh juga terhadap penurunan kadar gula darah secara berkala dan membuat penderita menjadi lebih bugar (Juniarti, 2021).

C. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus

1. Rencana penerapan pada kasus

Dalam penerapan jurnal sesuai dengan kasus yaitu dengan memilih klien sesuai dengan kriteria yaitu klien dengan diabetes mellitus, bersedia menjadi responden, bersedia untuk dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif, dan pasien diabetes mellitus dengan tanpa penyakit penyerta. Kemudian dilakukan pengecekan kadar glukosa darah terhadap klien sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif, lalu setelah diketahui nilai kadar glukosa darah, akan dijelaskan terkait tujuan dari terapi relaksasi otot progresif dan manfaat dari terapi tersebut.

Terapi relaksasi otot progresif akan dilakukan berdasarkan jurnal yaitu sebanyak 6 kali latihan selama 3 hari berturut-turut dengan

waktu sekitar 10-15 menit per sesi latihan. Kemudian untuk pre pengecekan kadar glukosa darah yaitu dilakukan di hari pertama sebelum tindakan terapi latihan relaksasi otot progresif dan untuk pengecekan glukosa darah kembali yaitu post terapi relaksasi otot progresif di hari ke tiga.

2. Prosedur tindakan

Menurut (Rosdiana, 2019), berikut prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 10-15 menit dengan 10 hitungan setiap gerakan, yaitu sebagai berikut :

- a. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur dan tujuan terapi
- b. Persiapkan lingkungan yang nyaman dan tenang
- c. Memposisikan klien dengan berbaring atau kepala ditopang atau duduk dikursi
- d. Lepaskan aksesoris yang digunakan
- e. Tehnik gerakan relaksasi otot progresif :
 - 1) Gerakan 1 : untuk melatih otot tangan
 - Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan
 - Buat kepalan semakin kuat dan rasakan tegangan
 - Lepaskan kepalan dan hitung selama 10 hitungan
 - Lakukan gerakan pada kedua tangan untuk melihat perbedaan.
 - 2) Gerakan 2 : untuk melatih otot tangan bagian belakang

- Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan hingga otot ditangan bagian belakang dan bawah menegang. Jari-jari menghadap ke langit-langit.
- 3) Gerakan 3 : untuk melatih otot bicep (otot besar bagian atas pangkal lengan)
- Genggam kedua tangan hingga mengepal
 - Kemudian membuka kedua kepalan ke pundak hingga otot bicep menegang
- 4) Gerakan 4 : untuk melatih otot bahu supaya mengendur
- Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh kedua telinga
 - Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas dan leher
- 5) Gerakan 5 : untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur
- Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dengan 5-10 hitungan.
 - Tutup mata sekuat mungkin hingga dirasa tegangan dengan 5-10 hitungan.
- 6) Gerakan 6 : untuk mengendurkan ketegangan di otot rahang.
- Katupkan rahang diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang selama 5-10 hitungan.
- 7) Gerakan 7 : untuk mengendurkan otot sekitar mulut

- Mulut dimoncongkan sekuat-kuatnya hingga dirasakan ketegangan dengan hitungan 5 hitungan.
- 8) Gerakan 8 : untuk merilekskan otot leher bagian depan atau belakang.
- Letakkan kepala seperti istirahat
 - Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi hingga dirasakan ketegangan bagian belakang leher dan punggung atas
- 9) Gerakan 9 : untuk melatih otot leher bagian depan
- Gerakan kepala maju kedepan
 - Benamkan dagu ke dada, hingga dapat dirasakan ketegangan
- 10) Gerakan 10 : untuk melatih otot punggung
- Angkat tubuh dari sandaran
 - Punggung ditekukkan
 - Busungkan dada, tahan dengan 10 hitungan,
 - Letakkan kembali tubuh dan rasakan relaks.
- 11) Gerakan 11 : untuk melemaskan otot dada
- Tarik napas panjang selama 4 hitungan untuk mengisi paru-paru dengan udara
 - Tahan selama 2 hitungan, dan rasakan ketegangan dibagian dada hingga perut

- Lepaskan napas secara normal dan ulangi beberapa kali untuk dirasakan perbedaan.

12) Gerakan 12 : untuk melatih otot perut

- Tarik dengan kuat perut ke dalam
- Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 hitungan, lalu lepaskan
- Ulangi gerakan beberapa kali.

13) Gerakan 13-14 : untuk melatih otot-otot kaki (paha dan betis)

- Luruskan kedua telapak hingga otot paha terasa tegang
- Lanjutkan dengan menahan posisi selama 10 hitungan
- Lakukan gerakan beberapa kali (Rosdiana, 2019).

3. Metode observasi

Metode observasi yang akan dilakukan pada intervensi ini yaitu dengan melihat nilai rata-rata kadar glukosa darah berdasarkan hasil pemeriksaan dengan menggunakan alat *glucometer* baik sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif atau pun sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif sebanyak 6 kali selama 3 hari berturut-turut.

4. Outcome

- klien dapat mengetahui 1 atau 2 tujuan dari latihan relaksasi otot progresif.

- b.** Klien dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan baik dan benar secara mandiri dengan intensitas latihan 6 kali selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit.
- c.** Klien dapat mengontrol kadar glukosa darah dan mengurangi keluhan kram, kesemutan dan nyeri dengan rutin melakukan terapi latihan relaksasi otot progresif.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA