

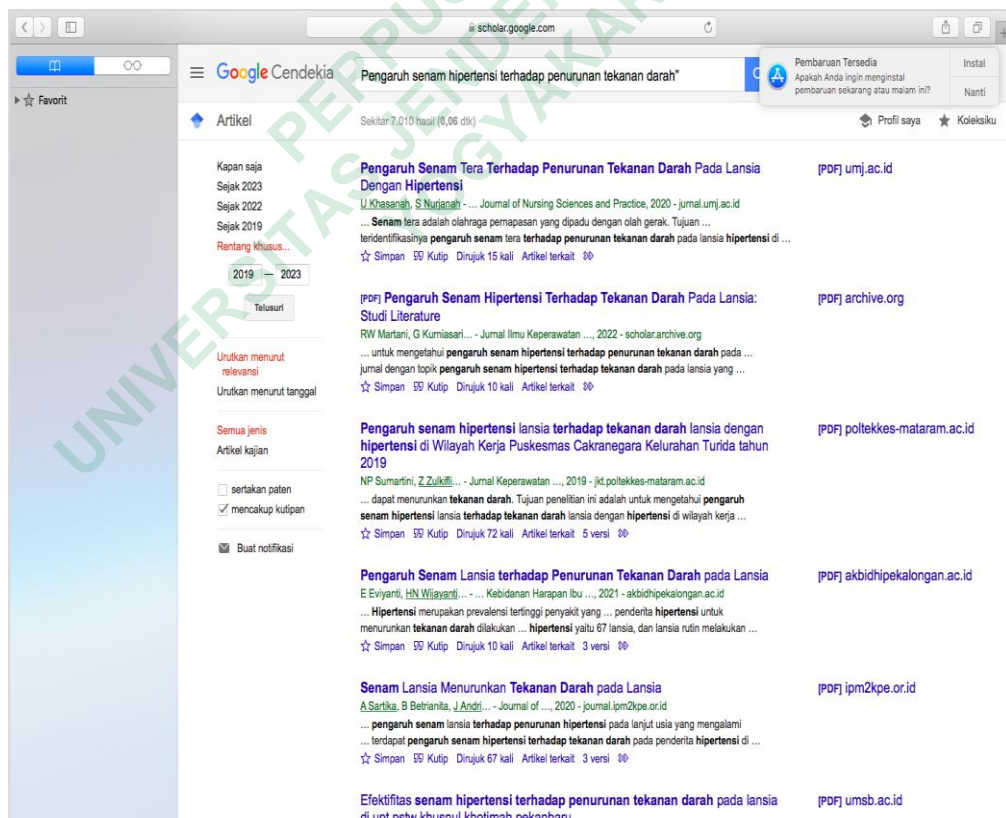
BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Jurnal di cari melalui *google scholar* dengan menggunakan kata kunci “Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah”. Digunakan juga filter tahun pencarian “2019-2023”. Dari hasil pencarian tersebut, didapatkan 7.010 jurnal. Pada halaman pertama dan di urutan pertama ditemukan jurnal Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas cakranegara kelurahan turida tahun 2019.

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



Gambar 4.1 Tampilan Jurnal di *google scholar*

B. Resume Jurnal

1. Introduction

Hipertensi adalah keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Kushariyadi, 2011). Hipertensi pada lansia didefinisikan dengan tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg (Fatimah, 2010). Menurut laporan World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia dan jumlah penderita hipertensi terus meningkat seiring dengan pertumbuhan penduduk. Selain tingginya angka kematian (high death rate) hipertensi juga berdampak pada kualitas hidup (Sudarmako, 2008). Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis dan non farmakologis (Sudoyo, 2006). Secara nonfarmakologis salah satunya adalah olahraga seperti senam. Senam yang dianjurkan untuk penderita hipertensi yaitu senam bertahap dan tidak boleh dipaksakan (Armilawati, 2007). Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk lansia dengan hipertensi dan bertujuan mengurangi berat badan serta mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan minimal 2x dalam seminggu (Sherwood, 2005 dalam Totok dan Rosyid, 2017). Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke otot rangka yang aktif terutama otot jantung, sehingga tekanan darah menurun. Setelah istirahat, pembuluh darah melebar atau berdilatasi, aliran darah akan turun sementara waktu. Sekitar 30-120 menit kemudian, tekanan darah akan kembali seperti sebelum melakukan senam hipertensi. Jika melakukan senam hipertensi secara rutin dan terus menerus, pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan bertahan lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun (Took dan Rosyid, FN, 2017).

2. *Method*

Penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian ini adalah lansia hipertensi berusia 55-64 tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dan jumlah sampel adalah 30 orang. Kriteria inklusi adalah : bersedia menjadi responden, kelompok usia lanjut (55-64 tahun), klien dengan hipertensi primer, tidak ada penyakit penyerta atau komplikasi lain, dan tidak ada cacat fisik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Baley dalam Mahhud (2011) bahwa untuk penelitian yang menggunakan analisis data statistic, ukuran sampel paling minimum adalah 30 (Lestari, 2014). Intervensi yang dilakukan yaitu senam hipertensi lansia sebanyak 2 kali seminggu selama empat minggu. Pengumpulan data dengan observasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisa menggunakan uji paired sampel t-test dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha=0,05$).

3. *Result*

Berdasarkan hasil uji statistic menunjukkan $p=0,000$ ($<\alpha=0,05$) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Hal ini berarti setelah melakukan senam hipertensi lansia, tekanan darah lansia hipertensi mengalami penurunan dibandingkan sebelum melakukan senam hipertensi lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan Liza (2015) kegiatan dilakukan selama empat minggu pada 15 orang lansia dengan hipertensi ringan sampai sedang, dari 15 responden melaksanakan senam hipertensi lansia selama 1x seminggu dengan durasi \pm 30 menit.

Hasil penelitian Rizki M (2016) juga menunjukkan bahwa senam hipertensi cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dan dilakukan 6 kali berturut-turut. Latihan dilakukan 3 hari selama 3 minggu dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 11,26 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 18,48 mmHg. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori diatas.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam hipertensi lansia yaitu 151,80 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 94,73 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan senam hipertensi lansia yaitu 137,13 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 90,27 mmHg.

4. Discussion

Penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini dikarenakan senam hipertensi untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif terutama otot jantung sehingga menurunkan tekanan darah. Setelah dilakukan senam hipertensi pada lansia, rata-rata tekanan darah responden termasuk kategori pre hipertensi yaitu tekanan darah sistolik 120-139 mmHg dan tekanan darah diastolic 80-89 mmHg (JNC VII). Selain itu responden menyatakan bahwa tubuhnya menjadi lebih segar, lebih baik dan sehat. Senam hipertensi dapat dijadikan metode penatalaksanaan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah lansia, hasil wawancara dengan responden mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih segar, bugar dan sehat setelah senam hipertensi lansia, yang disertai dengan penggunaan obat tradisional dan obat farmakologi seminggu sekali.

C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus

1. Rencana Tindakan

Senam hipertensi akan diberikan kepada klien hipertensi dengan kriteria inklusi yaitu pasien bersedia menjadi responden, memiliki pendengaran yang baik, tidak ada penurunan kesadaran dan tidak memiliki keterbatasan mobilitas dan penyakit komplikasi (asma, DM dan jantung). Pemberian senam hipertensi ini dilakukan selama 30 menit dan diberikan selama 3x pertemuan kepada klien dengan memperhatikan kondisi klien. Selain itu pasien juga diberikan pre dan post test sebelum dilakukan senam hipertensi serta mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi.

2. Standar Operasional Prosedure (SOP)

Tabel 4. 1 Standar Operasional Prosedure (SOP)

Senam Hipertensi	
Definisi	Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk mendapatkan manfaat bagi tubuh.
Tujuan	Mengurangi berat badan dan mengelola stress serta menurunkan tekanan darah.
Indikasi	Pasien dengan tekanan darah tinggi
Kontraindikasi	Pasien dengan asma, DM, fraktur, dan jantung
Persiapan	Posisikan klien untuk berdiri Ruangan yang tenang dan kondusif
Pelaksanaan	
Tahap Pra-Interaksi	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat data atau status klien 2. Menyiapkan ruangan yang nyaman 3. Mencuci tangan 6 langkah menggunakan <i>handrub</i> sebelum bertemu dengan pasien 	
Tahap Orientasi	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri 2. Memvalidasi kondisi pasien 3. Memilih do'a untuk memfokuskan perhatian relaksasi 4. Menjaga privasi klien 	
Tahap Kerja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> a. Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1) Tekuk kepala kesamping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain. 2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus keatas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung, b. Gerakan inti <ol style="list-style-type: none"> 1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan. 2) Buka kedua tangan dengan jemari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur nafas. 3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 menit hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya. 4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lalukan 	

<p>bergantian secara perlahan dan semampunya.</p> <p>5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang kesamping. Kedua tangan dengan jemari mengepal kearah yangberlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.</p> <p>6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut dipinggang. Tangan sisiyang lain lurus kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.</p> <p>c. Pendinginan</p> <p>1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitunglah 8-10 kali danlakukan pada sisi lainnya.</p> <p>2) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitunglah 8-10 kali danlakukan pada sisi lainnya.</p> <p>3) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 menit hitungan lalu arahkan tangan ke sisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.</p>
<p>Tahap Terminasi</p> <p>1. Evaluasi perasaan pasien</p> <p>2. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya</p> <p>3. Akhiri dengan salam</p>

4. Bagaimana Observasi Akan Dilakukan

- a. Memilih responden dengan melihat kriteria inklusi dan eksklusi
 - 1) Kriteria Inklusi
 - a) Pasien dengan riwayat hipertensi atau tekanan darah tinggi
 - b) Pasien bersedia menjadi responden
 - c) Pasien dengan penderngaran yang baik
 - 2) Kriteria eksklusi
 - a) Pasien dengan penurunan kesadaran
 - b) Pasien memiliki keterbatasan mobilitas dan penyakit komplikasi (asma, DM dan jantung)
 - 3) *Informed consent*
 - 4) Pengukuran hasil sesuai dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi

5. Hasil/Outcome Apa Yang Dinilai

Hasil yang akan dinilai adalah perhitungan dan pebandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu senam hipertensi.