

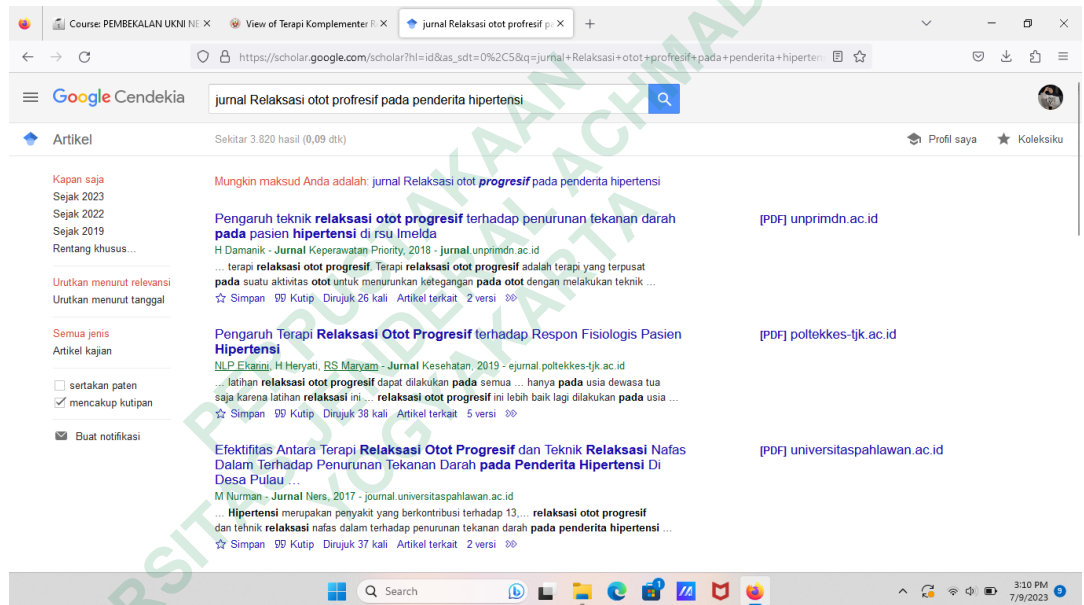
BAB IV

ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Pencarian jurnal melalui situs <https://scholar.google.com/> dengan keyword (kata kunci) pencarian “Jurnal Relaksasi Otot Progresif Pada penderita Hipertensi” dari kata kunci yang dicari jumlah jurnal yang didapat dari hasil penelitian ada 10 jurnal kemudian dilakukan filter dengan batasan tahun 2018-2023. Jumlah jurnal yang didapatkan setelah di filter ada 10 jurnal, kemudian memilih salah satu jurnal yang sesuai dengan permasalahan klien.

Screen shoot proses pencarian artikel/jurnal:



Gambar 4. 1 Proses Pencarian Jurnal

B. Informasi Jurnal

1. Judul Artikel

Analisa jurnal pada pasien penderita hipertensi dengan Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansiadengan Hipertensi Di Puskesmas Ksihan II

2. Nama Penulis

Sri Mulyati Rahayu, Nur Intan Hayati, Sandra Lantika Asih

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Bojong Soang pada 5 April 2018

4. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Kriteia inklusi pada penelitian ini adalah responden lansia yang tidak mengalami kelemahan otot, hemiplegi, kontraktur, bisa berkomunikasi dengan baik, dan mengikuti latihan selama 2 minggu berturut-turut. sebanyak 37 lansia

C. Analisa IMRAD

1. Introduction

Hipertensi disebabkan oleh berbagai factor salah satunya factor usia misalnya 50-60 tahun, riwayat keluarga, gaya hidup yang kurang sehat (merokok, banyak makan makanan mengandung lemak, kurang beraktivitas), jenis kelamin, stress.

Pasien yang dilakukan Tindakan tehnik relaksasi otot progresif ini dapat berpengaruh dalam penurunan tekanan darah terutama pada lansia selain mengkonsumsi obat tehnik relaksasi otot progresif yang mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi, selain itu dengan melakukan relaksasi ini akan merasakan perbedaan saat mengencangkan otot kemudian melepaskan ketegangan ototnya

2. Methode

Desain pada penelitian ini adalah *Pra Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-test Post-test*. Relaksasi otot progresif suatu gerakan yang diberikan pada lansia dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot dari kelompok otot wajah hingga kaki, selama 15-20 menit selama 2 minggu berturut-turut

3. Result

Berdasarkan tindakan keperawatan yang dilakukan dengan tehnik relaksasi otot profresif didapatkan bahwa peneliti menunjukkan terjadi penurunan nilai rata-rata yang sebelumnya 210/140 mmHg menjadi 203/130 mmHg

atau terjadi penurunan sebanyak 7,10 mmHg, selain itu setelah dilakukan relaksasi otot progresif tidak ada lansia yang berada dalam rentang nilai tekanan darah $\geq 160/100$ mmHg yang termasuk kedalam hipertensi stadium 2

4. Discussion

Penerapan tehnik relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan oleh lanjut usia yang rentang dengan kurang beraktifitas dan kurang bergerak Untuk diukur tekanan darah 5 menit sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dan pengukuran tekanan darah 5 menit setelah selesai dilakukan relaksasi otot progresif. Setiap latihan relaksasi otot progresif ada fase pemanasan, inti, dan pendinginan

Hasil penelitian sesudah dilakukan relaksasi otot progresif hampir setengahnya (40,9%) atau sebanyak 12 lansia memiliki tekanan darah di rentang nilai 140/90-159/99 mmHg, dengan nilai rata-rata 137/79 mmHg

D. SOP Tehnik Relaksasi Otot Progresif (ROP)

Gambar 4. 2 SOP Tehnik Relaksasi Otot Progresif (ROP)

Pengertian	Relaksasi otot progresif merupakan suatu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang sangat mudah dan praktis dikarenakan gerakannya mudah dan dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot, pikiran dan mental.
Manfaat	Relaksasi otot progresif dapat membantu untuk mengurangi ketegangan otot, stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktifitas sehari-hari, meningkatkan imunitas sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat, mengurangi nyeri ringan sampai sedang.
Kontraindikasi	Relaksasi otot progresif tidak sesuai untuk pasien dengan penyakit lanjut atau pasien kurang energi.
Prosedur	Persiapan Alat: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kursi dengan sandaran 2. Bantal 3. Jam/pengukur waktu

Langkah-langkah relaksasi otot progresif:

1. Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot bisep, kepala, muka, tenggorokan, dan bahu termasuk pemusatan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini.
2. Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman.
3. Bimbingan klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien.
4. Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar (sandaran pada kaki dan bahu).
5. Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuska dari mulut seperti bersiul.
6. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerahotot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan

E. Hasil penerapan antara jurnal tersebut dengan kasus yang ditemukan

Proses intervensi asuhan keperawatan keluarga selama 4x kunjungan rentang sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif tabel di bawah ini:

Gambar 4. 3 Hasil Penerapan antara jurnal dan kasus

Kunjungan	Sebelum ROP	Sesudah ROP
Hari ke 1	210/140	208/139
Hari ke 2	208/139	205/137
Hari ke 3	205/137	203/130

Keterangan :

Setelah dilakukan penerapan jurnal dengan kasus yang ada bahwa Tindakan relaksasi otot progresif didapatkan hasil yaitu, selama melakukan Tindakan relaksasi otot profresif dalam 3x kunjungan pada Ny "I" ternyata dapat

menurunkan tekanan darah, yang awalnya kunjungan hari ke 1 yaitu 210/140 menjadi 203/130 dikunjungi hari ke 3

F. Sudah atau bisakah hal yang ditemukan di jurnal untuk dilakukan pada pasien kelolaan

Tindakan relaksasi otot progresif ini sangat dapat dilakukan oleh penderita hipertensi maupun yang memiliki Riwayat hipertensi, dikarenakan Latihan fisik ini membutuhkan pergerakan otot yang seutuhnya. Prinsip tindakan dari relaksasi ini adalah dengan melakukan penahanan pada otot kemudian merileksasikan otot, akan merasakan perbedaan saat mengencangkan otot kemudian melepaskan ketegangan ototnya, Relaksasi ini ideal dilakukan untuk membantu dalam terapi penurunan tekanan darah dikarenakan mudah dilakukan di rumah dan murah, dari penjelasan yang telah dijabarkan sebelumnya mengenai hipertensi di masyarakat serta keluarga maka penulis telah menetapkan intervensi penurunan hipertensi. Penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif Jacobson ideal untuk diterapkan otot progresif Jacobson pada penderita hipertensi di keluarga. Penulis memutuskan untuk melakukan implementasi berupa relaksasi (Habibi, 2020)