

BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Situs database jurnal yang digunakan adalah Google Scholar scholar.google.co.id dengan menggunakan keyword awal “Relaksasi napas dalam menurunkan kecemasan”. Penelusuran jurnal dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2023. Digunakan juga filter tahun pencarian yaitu tahun 2019-2023. Dari hasil pencarian tersebut, didapatkan sebanyak 144 artikel jurnal. Penulis kemudian memilih salah satu artikel untuk diterapkan menurunkan kecemasan pada lansia, dengan judul artikel “Relasasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia”

B. Resume Jurnal

1. Judul: Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia
2. Nama Penulis: Yuwardi Noorrakhman¹, Herlan Pratikto²
3. Waktu: 04 Februari 2022
4. Tempat Penelitian: Panti werdha hargo dedali didapati
5. Populasi dan sampel penelitian: populasi dalam penelitian ini adalah para lansia yang berada di panti werdha hargo dedali, berjenis kelamin perempuan dan berusia >60 tahun. Subyek penelitian ini adalah kelompok lansia yang dari seleksi didapati 5 orang dengan permasalahan yang sama yaitu kecemasan.
6. *Introduction*

Usia lanjut usia adalah hal yang pasti akan dialami oleh setiap manusia, manusia yang sudah berusia lanjut akan mengalami penurunan kondisi fisik, kesehatan, psikis dan lainnya, disaat seseorang berusia lanjut, interaksi sosial pun mulai berkurang, disamping itu kurangnya perhatian dari keluarga membuat para lansia merasa dasingkan, tidak berharga merasa dibuang dan perasaan negatif lainnya, tidak adanya

tempat berbagi membuat pikiran negatif semakin tidak terkontrol. dimana hal ini bisa mendatangkan gejala gangguan psikis pada lansia.

Usia lanjut adalah masa degenerasi biologis, dimana diusia ini seseorang yang sudah lanjut usia merasakan adanya penderitaan seperti penyakit dan keudzuran hal ini menjadikan manusia menyadari bahwa setiap makhluk yang bernyawa pasti akan mengalami kematian, maka kecemasan akan kematian hal ini membuat banyak ditemukannya lansia yang merasakan cemas akan kematian yang suatu saat akan terjadi pada dirinya, terlebih jika memang pada dasarnya lansia tersebut memiliki penyakit kronis. Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir (Nasuha et al., 2016)

Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) menurut Smeltzer & Bare (2002) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare dalam Untari, 2014).

7. Method

Metode yang digunakan secara kuantitatif dan dilakukan secara intervensional, menggunakan rancangan penelitian pra-experimental dengan jenis one group pretestpostest menggunakan skala Becks Anxiety Inventory. Variabel yang digunakan peneliti adalah variabel kecemasan

sebagai variabel terikat dan variabel Teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) sebagai variabel bebas. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yaitu skala kecemasan Becks Anxiety Inventory dimana skala ini merupakan alat ukur kecemasan yang sudah baku dengan validitas yang korelasi sedang dengan skala penilaian kecemasan.

8. *Resul*

Hasil pengkajian dari kedua subjek memiliki tingkat kecemasan kategori sedang dibuktikan dengan keluhan sulit tidur, mudah marah, perasaan sedih, bingung dan khawatir. Secara objektif terlihat gelisah dan tegang. Sehingga diagnosa keperawatan utama pada kedua pasien adalah ansietas berhubungan dengan situasi krisis. Intervensi untuk mengurangi kecemasan yaitu rutin melakukan teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) setiap hari minimal 3 kali sehari khususnya ketika merasakan kecemasan.

Didapati tingkat kecemasan pada lansia diukur dengan menggunakan skala kecemasan Becks Anxiety Inventory, menunjukkan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) berada pada kategori ringan dan sedang dengan skor diatas 10. akan tetapi setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) berada pada kategori ringan dengan skor dibawah 10.

9. *Discussion*

Teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan(Nasuha et al., 2016)

Teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) adalah Teknik relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan, teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) ini mudah dalam pelaksanaannya sehingga dapat dipahami dan dipraktekkan oleh para lansia yang memang sudah mulai

mengalami penurunan fungsi kognisinya. Smeltzer & Bare (2002) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam (depth breathing) dipercaya dapat menurunkan kecemasan melalui merileksasikan ketegangan otot yang terjadi saat cemas, Teknik relaksasi nafas dalam (depth breathing) ini dilakukan dengan menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu Smeltzer (2002). Teknik relaksasi napas dalam dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan.

C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus

1. Rencana penerapan

Subjek dalam karya ilmiah ini yaitu satu orang pasien yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu klien bersedia menjadi responden dengan diagnosa medis skizofrenia, mengalami masalah kecemasan, mampu berkomunikasi secara verbal. Sementara kriteria eksklusi yaitu memiliki kelumpuhan pada anggota tubuh.

Pada penyusunan karya ilmiah penulis menggunakan studi kasus deskriptif dimana studi kasus ini dilakukan untuk mengelola masalah keperawatan yang dialami oleh pasien skizofrenia dengan masalah keperawatan utama yaitu kecemasan/ ansietas. Pendekatan penyusunan karya tulis ini menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan yakni mulai dari pengkajian, analisis data, perumusan diagnosa keperawatan, perencanaan tindakan keperawatan, pelaksanaan tindakan, dan evaluasi dari tindakan yang telah dilakukan.

Sebelum dan sesudah dilakukan terapi akan dilakukan pemantauan terhadap tingkat kecemasan menggunakan Hamilton

Anxiety Rating Scale (HARS) dan pengecekan tanda-tanda vital. Intervensi berlangsung selama 3 hari. Karya ilmiah ini menerapkan etika dengan memberikan kebebasan untuk menjadi subjek, kemudian memberi pemahaman tentang tujuan, manfaat dan SOP Relaksasi Napas Dalam. Subjek dalam karya ilmiah ini diharuskan menandatangani lembar persetujuan yang disiapkan oleh peneliti dan nama subjek akan dijamin kerahasiaannya dalam teks publikasi.

Tebel 4. 1 SOP Terapi Relaksasi Napas Dalam

SOP TINDAKAN PEMBERIAN	
PENGERTIAN	Teknik relaksasi napas dalam adalah suatu bentuk asuhan keperawatan dengan mengajarkan klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan
TUJUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk meningkatkan ventilasi paru • Untuk meningkatkan oksigenasi darah • Untuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional • Untuk menurunkan intensitas nyeri • Untuk menurunkan kecemasan
PROSEDUR PELAKSANAAN	
Tahap Pre Interaksi	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca catatan medis • Persiapan diri • Lakukan cuci tangan
Tahap Orientasi	<ul style="list-style-type: none"> • Berikan salam, panggil klien dengan namanya • Perkenalkan diri • Jelaskan prosedur, tujuan, dan lamanya tindakan • Berikan kesempatan untuk bertanya • Jaga privasi klien
Tahap Kerja	<ul style="list-style-type: none"> • Atur posisi dan lingkungan nyaman mungkin • Pejamkan mata dan bebaskan semua pemikiran yang mengganggu • Tarik napas yang panjang lewat hidung secara perlahan, rasakan aliran udara memenuhi seluruh paru/dada • Tahan selama 2 detik • Hembuskan secara perlahan lewat mulut dengan hitungan sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1) Tarik napas 2,3,4 2) Tahan 2 detik 3) Hembuskan 2,3,4,5,6

	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik napas dalam 3-5 kali napas: tarik napas melalui hidung selama 4 detik, tahan 2 detik dan hembuskan melalui mulut selama 6 detik
Tahap Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi hasil kegiatan • Berikan reinforcement positif • Lakukan kontrak kegiatan selanjutnya • Akhiri kegiatan • Cuci tangan
Tahap Dokumentasi	Dokumentasi dalam catatan keperawatan berupa: hari, tanggal, nama pasien, tindakan, evaluasi, tanda tangan, nama terang perawat

2. Observasi

Dalam karya ilmiah ini penulis melakukan pengamatan terhadap perubahan tanda dan gejala kecemasan yang dialami pasien. Sebelum dan sesudah Relaksasi Napas Dalam dilakukan pengkajian menggunakan Hemilton Anxiety Rating Scale (HARS). Observasi dilakukan selama 3 hari dari tanggal 25 juli sampai 27 juli hingga didapatkan hasil sesuai tujuan dalam asuhan keperawatan. Jam 09.30 dilakukan pre test dan setelah intervensi jam 13.30 dilakukan post test 1 hari di lakukan intervensi 1 kali, dilakukan menggunakan metode pre dan post untuk melihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, tertera hasil pre post di lampiran.

3. Hasil

Hasil dari intervensi non farmakologi yaitu terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan pada pasien skhizofrenia di RSJ Grashia Yogyakarta. Relaksasi nafas dalam dimana terapi ini memiliki keefektifan untuk mengurangi kecemasan. Klien mengatakan setelah melakukan terapi relaksasi nafas dalam merasa rileks dan lebih nyaman. Klien juga mengatakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam, kecemasan klien menurun. Hasil observasi yang dilakukan terdapat penurunan pada kecemasan hal ini dapat dilihat pada

Tebel 4. 2 Data Kecemasan

Hari	Skor sebelum intervensi	Kategori	Skor setelah intervensi	Kategori	keterangan
1	39	Berat	34	Berat	Menurun
2	31	Berat	27	Sedang	Menurun
3	25	Sedang	18	Ringan	Menurun

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAHYAN
YOGYAKARTA