

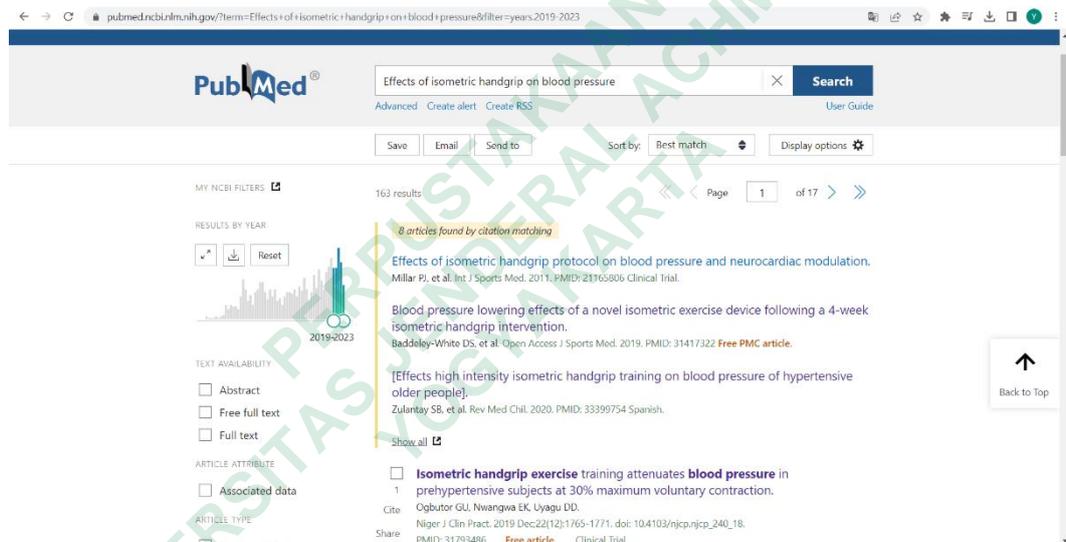
BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Jurnal di cari melalui situs <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Penelusuran artikel pencarian dalam periode tahun 2019-2023. Kata kunci yang digunakan adalah “*Effects of isometric handgrip on blood pressure*”. Dari hasil penelusuran, didapatkan 163 jurnal. Peneliti memilih salah satu jurnal dan membaca jurnal dengan seksama lalu dipertimbangkan apakah jurnal bisa diterapkan pada pasien dengan hipertensi.

Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal



B. Resume Jurnal

1. Sekilas Tentang Jurnal

Judul jurnal: Effects of isometric handgrip training on blood pressure among hypertensive patients seen within public primary healthcare: a randomized controlled trial

Penulis: Aline Cabral Palmeira^I, Breno Quintella Farah^{II}, Gustavo Oliveira da Silva^{III}, Sérgio Rodrigues Moreira^{IV}, Mauro Virgílio Gomes de Barros^V, Marilia de Almeida Correia^{VI}, Gabriel Grizzo Cucato^{VII}, Raphael Mendes Ritti-Dias^{VIII}.

2. Introduction

Hipertensi memengaruhi lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan serebrovaskular, yang menyebabkan 13% kematian global. Pendekatan terapeutik untuk pasien hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi yang mencakup perubahan gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah (TD) ke kisaran target normal ($< 130/80$ mmHg).

American College of Cardiology dan *American Heart Association* merekomendasikan *isometric handgrip training* (IHT) atau *isometric handgrip exercise* (IHG) sebagai strategi alternatif potensial untuk menurunkan tekanan darah. Latihan menggenggam alat *handgrip* adalah bentuk latihan dengan cara mengontraksikan otot tangan secara statis tanpa diikuti dengan pergerakan berlebih dari otot dan sendi. Latihan dapat melancarkan peredaran darah dan menurunkan tekanan darah tinggi.

3. Method

Penelitian ini menggunakan desain penelitian randomized controlled trial. Kelompok penelitian dibagi secara acak menjadi dua yaitu kelompok intervensi IHT dan kelompok kontrol. Responden penelitian adalah sebanyak 63 pasien hipertensi yang diobati di unit perawatan primer program kesehatan keluarga di kota Petrolina, negara bagian Pernambuco, Brasil timur laut.

Kriteria inklusi yaitu pasien hipertensi minum obat antihipertensi; berusia di atas 18 tahun; tidak memiliki diabetes atau penyakit kardiovaskular (selain hipertensi), tidak memiliki keterbatasan untuk menjalani pelatihan IHT; dan tidak terlibat dalam program latihan sistematis yang dinilai melalui Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional. Kriteria eksklusi yaitu perubahan jenis atau dosis obat pengontrol tekanan darah, terlibat dalam program latihan lain atau hanya mampu menyelesaikan 80% sesi IHT.

Responden dalam kelompok intervensi diberikan intervensi IHT sebanyak tiga kali per minggu, selama 12 minggu. IHT dilakukan 3 kali per minggu, terdiri dari empat kontraksi selama dua menit. Masing masing tangan mendapat 2 kontraksi dengan waktu istirahat 1 menit. Responden yang masuk ke kelompok kontrol di anjurkan untuk meningkatkan aktivitas fisik, namun tanpa panduan khusus tentang aktivitas fisik dari peneliti.

4. Result

IHT secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik (IHT: 129 ± 4 versus 121 ± 3 mmHg, $P < 0,05$; kontrol: 126 ± 4 versus 126 ± 3 mmHg, $P > 0,05$), sedangkan tidak ada efek pada tekanan darah diastolik (IHT: 83 ± 3 versus 79 ± 2 mmHg, $P > 0,05$; kontrol: 81 ± 3 versus 77 ± 3 mmHg, $P > 0,05$). Hal ini dikarenakan pasien dalam penelitian memiliki TD diastolik dalam rentang normal pada periode pra-intervensi (semua < 90 mmHg) sehingga kemungkinin untuk terjadi penurunan pada TD diastolic lebih rendah.

5. Discussion

Penelitian menunjukkan latihan menggenggam alat handgrip efektif menurunkan tekanan darah diastolik. Namun tidak ada penurunan pada TD diastolik karena rata-rata TD diastolik responden normal. Pada penelitian Andri, Padila, Sartika, Andrianto, & Harsismanto (2021) yang dilakukan di Indonesia, menunjukkan setelah pasien hipertensi yang diberikan latihan *isometrik handgrip* mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan ($t = 8,279$, $p = 0,000$), ($t = 6,154$, $p = 0,000$).

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh penulis, jurnal secara keseluruhan telah memuat penjelasan secara rinci mengenai SOP latihan IHT, terdapat kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga hasil lebih mudah dibedakan, peneliti memaparkan keterbatasan penelitian.

C. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus

1. Rencana Penerapan pada Kasus

Pengaplikasian jurnal ebn dilakukan pada 1 orang pasien. Kriteria inklusi pasien yang terdiagnosa hipertensi dan memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg setelah dua kali pengukuran berturut-turut. Sedangkan kriteria eksklusi adalah penderita hipertensi yang memiliki gangguan fungsional pada tangan, menderita penyakit jantung. Pemberian latihan IHG dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Intervensi dilakukan sebanyak 1 kali disetiap harinya.

Sebelum intervensi penulis akan menjelaskan maksud dan tujuan serta SOP intervensi latihan *isometric handgrip* pada pasien. Jika pasien bersedia, penulis meminta untuk menandatangani *informed consent*. Setelah itu pemberian intervensi akan berlangsung sesuai dengan 5 proses keperawatan yaitu pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, intervensi, implementasi dan evaluasi (Susanto et al., 2023).

2. Standar Operasional Prosedur (SOP)

Tabel 4. 1 SOP *Isometric Handgrip*

Standar Operasional Prosedur (SOP) Latihan <i>Isometric Handgrip</i> (IHG)	
Pengertian	Latihan <i>Isometric Handgrip</i> (IHG) merupakan aktivitas menggenggam alat <i>handgrip</i> dengan cara mengontraksikan otot tangan tanpa diikuti dengan pergerakan berlebih dari otot dan sendi.
Tujuan	Perubahan tekanan otot dan melancarkan peredaran darah
Manfaat	Menurunkan tekanan darah
Indikasi	Penderita hipertensi
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengalami gangguan fungsional pada tangan yang bisa menyebabkan cedera otot 2. Memiliki penyakit jantung, karena dapat menyebabkan kelebihan beban pada jantung jika dilakukan dalam intensitas yang tinggi
Prosedur	A. Persiapan Alat <ol style="list-style-type: none"> 1. Tensimeter 2. Alat <i>Handgrip</i> 3. <i>Stopwatch</i> 4. Lembar observasi pengukuran tekanan darah

B. Langkah-Langkah

1. Persiapan
 - a. Membuat kontak waktu dan tempat dengan klien sesuai dengan kesepakatan
2. Fase Orientasi
 - a. Ucapkan salam, perkenalkan diri
 - b. Identifikasi identitas klien
 - c. Tanyakan bagaimana perasaan dan kondisi klien
 - d. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan *isometric handgrip exercise* yang akan dilakukan
 - e. Berikan klien kesempatan untuk bertanya
 - f. Melakukan cuci tangan 6 langkah
3. Fase Kerja
 - a. Atur posisi klien dengan nyaman
 - b. Meminta klien agar duduk beristirahat selama 5 menit sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah
 - c. Minta pasien menggenggam alat *handgrip* di salah satu tangan.
 - d. Gerakan pertama minta klien melakukan kontraksi (menggenggam kuat) dengan durasi 45 detik



- e. Gerakan ke-dua minta klien melepaskan *handgrip* dan istirahat selama 15 detik.



- f. Setiap tangan harus mendapatkan 2 kali kontraksi. Oleh karena itu setelah istirahat, gerakan diulangi kembali sebanyak 1 kali.
- g. Setelah satu tangan selesai mendapatkan 2 kali

	<p>kontraksi maka lakukan gerakan yang sama di tangan lainnya.</p> <p>h. Ukur kembali tekanan darah 30 menit setelah istirahat</p> <p>4. Fase Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Bereskan alat b. Menanyakan perasaan klien c. Memberikan reinforcement positif d. Melakukan kontrak waktu selanjutnya e. Mengakhiri tindakan
--	--

(Ratnawati & Choirillaily, 2020). “Telah diolah Kembali”.

3. Observasi

Selama proses pemberian intervensi penulis melakukan observasi berbagai respon yang kemungkinan muncul pada pasien. Baik itu secara subjektif atau apa yang dikatakan pasien maupun objektif yaitu tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi yang diukur menggunakan tensimeter atau *sphygmomanometer*.

Sebelum intervensi, pasien diminta untuk istirahat selama 5 menit, untuk dilakukan pengukuran tekanan darah. Setelah intervensi, pasien diminta istirahat lalu dilakukan pengukuran tekanan darah 30 menit setelahnya. Adapun pedoman pengukuran tersebut sesuai dengan pedoman dari WHO (2020). Pasien yang tidak melakukan aktivitas apapun perlu istirahat atau rileks 5 menit sebelum pengukuran tekanan darah. Hal ini untuk meminimalisir kelirunya hasil pengukuran. Sedangkan pasien yang sebelumnya melakukan aktivitas fisik perlu istirahat selama 30 menit, lalu dilakukan pengukuran tekanan darah. Karena sesaat setelah olahraga atau aktivitas fisik, tanpa waktu istirahat, otot yang aktif bergerak selama olahraga akan menuntut jantung bekerja lebih keras sehingga tekanan darah meningkat (WHO, 2020). Oleh karena itu pasien perlu istirahat terlebih dahulu sesudah *latihan isometric handgrip*.

4. Outcome

- a. Setelah dilakukan intervensi IHG selama 3x24 jam diharapkan tekanan darah sistolik berada pada rentang normal
- b. Setelah dilakukan intervensi IHG selama 3x24 jam diharapkan tekanan darah diastolik berada pada rentang normal

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA