

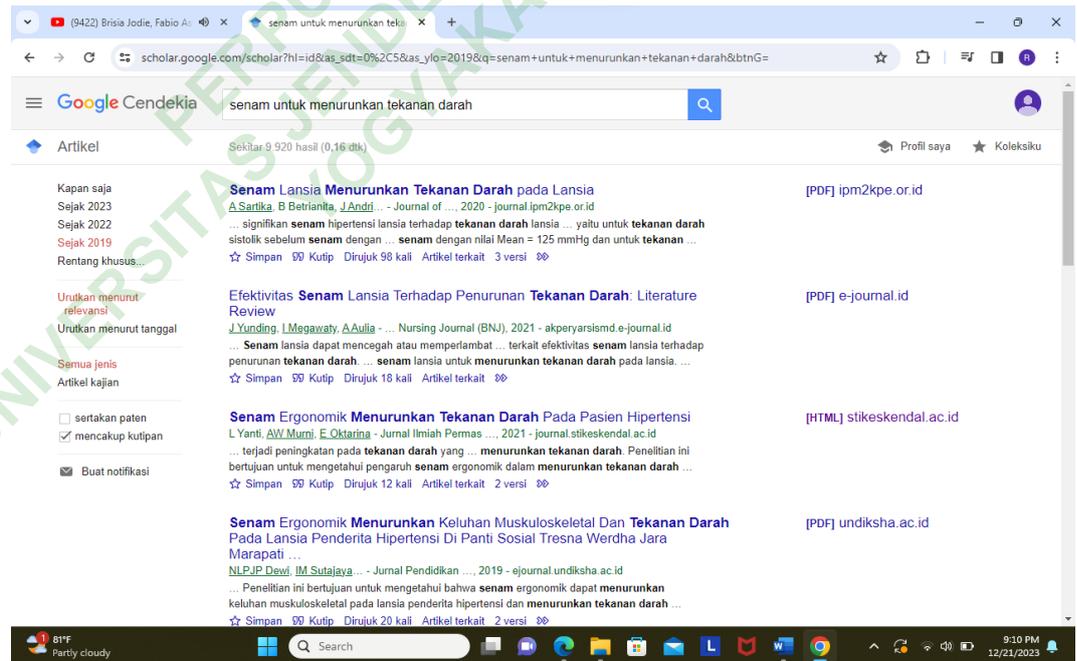
BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Pencarian dilakukan dengan Google Scholar (*Scholar Google.com*) dengan menggunakan keyword awal “Senam” “Menurunkan Tekanan darah” digunakan juga filter pencarian 2019-2023. Dari hasil pencarian tersebut didapatkan sebanyak 9.920 yang kemudian di sederhanakan menggunakan metode PICO, dengan melakukan penilaian terhadap masing-masing komponen untuk menentukan populasi, problem, intervensi atau komparasi dan outcome. Setelah itu peneliti menemukan satu artikel yang sesuai dengan permasalahan klien dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien yaitu artikel dengan judul “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatibaru Kota Bima”.

Screenshot



Gambar 4. 1 Artikel Jurnal

Tabel 4. 1 Dasar Pencarian EBN

Formula PICO	Pemberian dan <i>Critical Thinking</i>
P: Pasien / <i>Population</i>	Penderita Hipertensi
I: <i>Intervention</i>	<p>Sebelum diberikan senam ergonomik pasien terlebih dahulu diberikan penjelasan terkait prosedur senam ergonomik dan gerakan yang akan dilakukan, kemudian posisikan pasien hingga merasa aman dan nyaman. Setelah posisi pasien nyaman kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah pretest dan melakukan senam dengan beberapa gerakan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan pembuka Pasien berdiri menghadap kedepan, tangan diletak pada dada, mengatur pernafasan hingga serileks bisa jadi 2- 3 menit bila telah terbiasa lumayan 30 detik- 60 detik. 2. Gerakan lapang pandang Pasien berdiri dengan tangan ke bawah dan memutar tangan. Tangan dinaikan searah pundak kemudian ke atas, lalu kebelakang, serta balik ke bawah sembari kaki menginjit. aksi dicoba sepanjang 10x gerakan. 3. Gerakan tunduk Syukur Tangan lurus ke atas, setelah itu tubuh menunduk, tangan

	<p>mencapai mata kaki seolah ingin mengangkut badan, pandangan lurus ke depan, tarik nafas, balik keposisi berdiri dengan cara lama-lama sembari menghembuskan nafas dicoba sebanyak 5 kali</p> <p>4. Gerakan duduk perkasa Letakkan lutut di lantai, kedua kaki di angkat, jari kaki tertekuk membidik kedepan, tangan menggenggam pergelangan kaki, tarik nafas nafas serta lepaskan dengan cara lama- lama setelah itu tubuh diturunkan semacam bersujud namun kepala tidak memegang landasan, pandangan lurus kedepan, kuat nafas, balik ke posisi awal serta hembuskan nafas. Aksi dicoba sebesar 5 kali</p> <p>5. Gerakan duduk pembakaran Posisi bersandar, telapak kaki di letakan pada alas, tangan berada pada pergelangan kaki, tarik nafas setelah itu hembuskan sembari merendahkan tubuh seperti bersujud namun kepala tidak memegang tumpuan, pandangan lurus kedepan, tarik nafas, balik ke posisi awal serta hembuskan nafas. Diulang sebanyak 5 kali</p>
--	--

	<p>6. Gerakan berbaring pasrah</p> <p>Gerakan berbaring pasrah dilakukan selama 5 menit dengan posisi berbaring dan tungkai kaki menekuk, tangan lurus mengarah ke kepala, kesamping kanan kiri dan menempel pada tubuh.</p> <p>Setelah dilakukan senam ergonomik maka pasien dilakukan pengukuran tekanan darah posttest untuk melihat perubahan tekanan darah setelah diberikan intervensi.</p>
C: Comparison	-
O: Outcome	<p>Berdasarkan hasil penerapan EBN didapatkan data bahwa terjadi penurunan tekanan darah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hari pertama <p>Didapatkan hasil setelah melakukan intervensi senam ergonomik terjadi penurunan tekanan darah pasien dari 133/80mmHg menjadi 122/75mmHg.</p> 2. Evaluasi hari kedua <p>Terjadi penurunan tekanan darah pada hari kedua penerapan senam ergonomik, tekanan darah pretest 140/84mmHg dan tekanan darah posttest 125/76mmHg dan pasien juga mengatakan merasa lebih</p>

	<p>nyaman serta keluhan kaku pada tengkuk dan leher bagian belakang berkurang setelah melakukan senam ergonomik</p> <p>3. Evaluasi hari ketiga</p> <p>Intervensi senam ergonomik hari ketiga didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah pretest 130/79mmHg menjadi 121/77mmHg setelah melakukan senam ergonomik.</p> <p>Berdasarkan uraian diatas didapatkan hasil bahwa senam ergonomik efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan terbukti dapat digunakan sebagai terapi kombinasi bersama dengan terapi farmakologi untuk mengontrol peningkatan tekanan darah.</p>
--	--

B. Resume Jurnal

1. *Introduction* (Pendahuluan)

Hipertensi merupakan penyakit yang selalu berkembang dan menjadi tantangan di Indonesia. Darah tinggi adalah penyakit yang menyerang siapa saja tanpa terkecuali, penyakit ini banyak ditemui diberbagai pelayanan kesehatan. Berdasarkan data PTM (penyakit tidak menular) kejadian hipertensi akan terus mengalami peningkatan hingga pada tahun 2025 diperkirakan sebanyak 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi. Kenaikan prevalensi hipertensi berkaitan dengan pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi alcohol dan kurangnya aktivitas fisik.

Di Indonesia kejadian hipertensi pada usia lanjut sebesar 45,9% pada umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun, dan 63,8% pada umur >75 tahun. Hasil observasi kecenderungan terjadi peningkatan tekanan darah pada lansia disebabkan oleh gaya hidup yang tidak terkontrol dengan baik. Lansia seringkali tidak mengontrol pola makan, kurang berolahraga yang akan berdampak pada kekakuan otot, gangguan pola tidur, kegemukan dan sirkulasi yang kurang sehingga terjadi gangguan pada aliran darah yang menyebabkan terjadinya berbagai penyakit seperti penyakit jantung serta darah tinggi (Ayatullah & Wahidah, 2023).

2. Method (Metode Penelitian)

Desain penelitian yang digunakan adalah *Two Group Pre Test-Post Test with control group design* yaitu dengan melibatkan dua subjek. Subjek pertama akan dilakukan intervensi dan subjek kedua tidak dilakukan intervensi. Penelitian ini dilakukan pada 30 lansia yang berusia >60 tahun dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan setiap kelompok terdiri dari 15 orang.

Penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi usia lanjut yang berusia >60 tahun dan mengidap hipertensi, lansia yang belum pernah mengikuti senam ergonomik, tidak sedang mengkonsumsi obat pada saat senam ergonomik serta lansia yang telah menandatangani *informed consent*. Kelompok intervensi akan diberikan senam ergonomik 2 kali seminggu dan dilakukan selama 2 minggu sedangkan pada kelompok kontrol lansia diberikan senam ergonomik sebanyak 1 kali seminggu dan dilakukan selama 3 minggu. Sebelum dilakukan senam ergonomik terlebih dahulu lansia diukur tekanan darah menggunakan tensimeter dan stetoskop (Ayatullah & Wahidah, 2023).

3. Result (Hasil Penelitian)

Pada penelitian presentase usia adalah 60-74 tahun 83,3% dan lansia berusia 75-90 tahun 16,7%, dengan jenis kelamin laki-laki

sebanyak 26,7% dan perempuan 73,3%. Karakteristik responden berdasarkan riwayat keluarga diperoleh sebanyak 63,3% dan yang tidak disebabkan riwayat hipertensi keluarga 36,7%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperoleh angka rata-rata tekanan darah reponden pada kelompok intervensi sebelum melakukan senam ergonomik menunjukkan hipertensi sedang 73,3% dan hipertensi berat 26,7%, sehabis melakukan senam ergonomik menunjukkan tekanan darah normal sebanyak 20,0%, hipertensi ringan 66,7% dan hipertensi sedang 13,3%. Pada kelompok kontrol sebelum diberikan senam ergonomik menunjukkan hipertensi sedang sebanyak 86,7% dan hipertensi berat 13,3%, setelah melakukan senam ergonomik menunjukkan hipertensi ringan sebanyak 40,0% dan hipertensi sedang 60,0%.

Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok kontrol membuktikan terdapat perbedaan sebelum dan setelah senam ergonomik dengan nilai $p < 0,005$ pada kelompok intervensi terdapat perbedaan dengan nilai $p < 0,001$. Didapatkan hasil uji *Mann-Whitney Test* nilai $p ,0,004$ dimana nilai (p) lebih kecil dari nilai (α) 0,05 maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaann tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomik baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi (Ayatullah & Wahidah, 2023).

4. Discussion (Diskusi)

Hasil penelitian yang dilakukan pada jurnal, menyatakan umumnya lansia yang mengalami hipertensi adalah perempuan pada umur rata-rata 60-74 tahun. Sebanyak 19 responden mempunyai riwayat hipertensi keluarga dan sebanyak 22 lansia tidak merokok. Hal ini menyatakan bahwa aspek terjadinya peningkatan tekanan darah tiap individu berbeda-beda tergantung pada faktor yang mempengaruhi internal maupun eksternal.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden pada kelompok intervensi didapatkan sebanyak 13 responden mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam ergonomik sebanyak 2 kali seminggu selama 2 minggu. Sama halnya dengan kelompok kontrol dari 15 responden didapatkan hasil 6 responden mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam ergonomik sebanyak 1 kali seminggu selama 3 minggu. Hal ini dapat dikatakan bahwa senam ergonomik berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Senam ergonomik dapat mengembalikan fungsi sistem saraf dan aliran darah menjadi lancar, selain itu suplai oksigen ke otak akan maksimal tanpa mengalami kekurangan oksigen serta mencegah terjadinya kerusakan pembuluh darah pada otak. Selain itu senam ergonomik dapat memaksimalkan pembakaran kolesterol sehingga menurunkan tingkat LDL (low Density Lipoprotein) dalam darah dan meningkatkan HDL (High Density Lipoprotein) yang akan mengurangi pengerasan atau penyempitan pada aliran darah.

Uji *Man Whitney Signed Test* didapatkan hasil pValue (Asymp. Sig 2-tailed) sebesar 0,004 sehingga pemberian senam ergonomik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang bermakna (Ayatullah & Wahidah, 2023).

C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus

1. Rencana Penerapan Pada Kasus

Senam ergonomik dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yang diimplementasikan selama 3 hari berturut-turut serta dilakukan monitoring tekanan darah, mengajarkan teknik nafas dalam agar rileks sebelum diberikan terapi dan mengajarkan pasien tata cara serta posisi senam ergonomik.

2. Prosedur Tindakan

Tabel 4. 2 Standar Oprasional Prosedur

Definisi	Senam ergonomik merupakan metode memperbaiki
----------	--

	posisi serta elastisitas dalam sistem saraf, serta gerakan darah mengoptimalkan pasokan zat asam ke otak, sistem keringat, pemanasan tubuh.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memaksimalkan pasokan darah serta oksigen 2. Memaksimalkan kebutuhan oksigen pada otak 3. Pergerakan sendi dan jaringan lunak 4. Mengurangi nyeri sendi 5. Menurunkan tekanan darah 6. Memperbaiki posisi dan kelenturan pada sistem saraf dan aliran darah
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien yang terkena hipertensi 2. Pasien yang terkena kolesterol 3. Pasien yang terkena asam urat
Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkenalkan diri dan mengidentifikasi identitas pasien dengan baik 2. Menjelaskan prosedur tindakan dan memberikan kesempatan kepada responden untuk mengajukan pertanyaan 3. Siapkan peralatan yang dibutuhkan <ol style="list-style-type: none"> a. Alas karpet b. Instrument lagu c. Sphygmomanometer d. Lembar catatan
Langkah-langkah gerakan senam ergonomik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan Pembuka Pasien berdiri menghadap kedepan, tangan diletak pada dada, mengatur pernafasan hingga serileks bisa jadi 2- 3 menit bila telah terbiasa lumayan 30 detik- 60 detik. 2. Gerakan lapang dada Pasien berdiri dengan tangan ke bawah dan

	<p>memutar tangan. Tangan dinaikan searah pundak kemudian ke atas, lalu kebelakang, serta balik ke bawah sembari kaki menjinjit. aksi dicoba sepanjang 10x gerakan.</p> <p>3. Gerakan tunduk Syukur Tangan lurus ke atas, setelah itu tubuh menunduk, tangan mencapai mata kaki seolah ingin mengangkut badan, pandangan lurus ke depan, tarik nafas, balik keposisi berdiri dengan cara lama- lama sembari menghembuskan nafas dicoba sebanyak 5 kali</p> <p>4. Gerakan duduk perkasa Letakkan lutut di lantai, kedua kaki di angkat, jari kaki tertekuk membidik kedepan, tangan menggenggam pergelangan kaki, tarik nafas serta lepaskan dengan cara lama- lama setelah itu tubuh diturunkan semacam bersujud namun kepala tidak memegang landasan, pandangan lurus kedepan, kuat nafas, balik ke posisi awal serta hembuskan nafas. Aksi dicoba sebesar 5 kali</p> <p>5. Gerakan duduk pembakaran Posisi bersandar, telapak kaki di letakan pada alas, tangan berada pada pergelangan kaki, tarik nafas setelah itu hembuskan sembari merendahkan tubuh seperti bersujud namun kepala tidak memegang tumpuan, pandangan lurus kedepan, tarik nafas, balik ke posisi awal serta hembuskan nafas. Diulang sebanyak 5 kali</p> <p>6. Gerakan berbaring pasrah</p>
--	--

	<p>Gerakan berbaring pasrah dilakukan selama 5 menit dengan posisi berbaring dan tungkai kaki menekuk, tangan lurus mengarah ke kepala, kesamping kanan kiri dan menempel pada tubuh.</p> <p>(Sagiran, 2013).</p>
--	---

3. Observasi Yang Dilakukan

Pelaksanaan senam ergonomik didampingi oleh peneliti untuk memastikan bahwa senam ergonomik dilakukan secara rutin dan melakukan observasi terhadap peningkatan serta penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan senam ergonomik.

4. Hasil/Outcome Yang Dinilai

Setelah melakukan senam ergonomik selama 3 hari terjadi perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik serta masalah keperawatan yang berkaitan dengan hipertensi teratasi dengan baik.