

## BAB IV

### TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

#### A. Cara Mencari Jurnal

##### 1. *Framework*

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah akhir ners ini, peneliti menggunakan strategi pencarian jurnal berdasarkan rumus masalah dengan PICO:

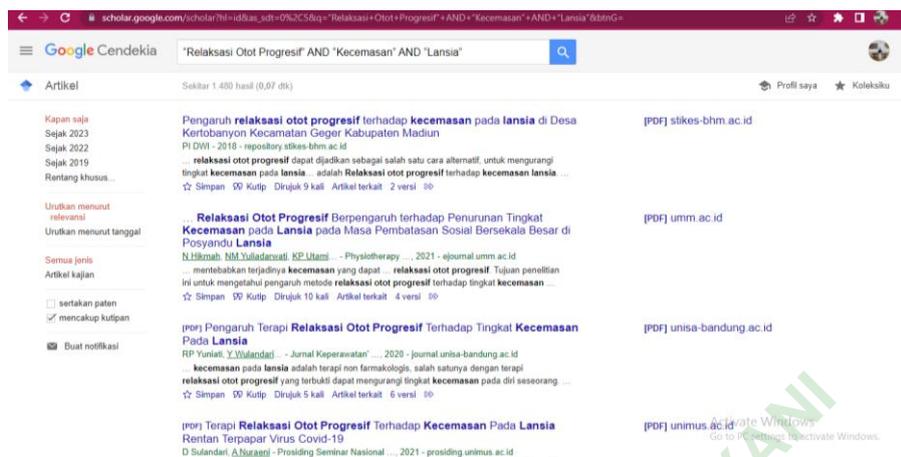
- a. *Problem/population* : Kecemasan
- b. *Intervention*: Relaksasi Otot Progresif (ROP)
- c. *Comparison* : Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest design with control group*. Sebelumnya, klien dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale*
- d. *Outcome* : Pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia

##### 2. *Database*

Database yang digunakan dalam penelusuran pustaka ini yaitu *google scholar* karena *google scholar* sendiri dirancang khusus untuk mencari dan menemukan artikel ilmiah, tesis, disertasi, buku, abstrak dan literatur akademik lainnya. Oleh karena itu peneliti memilih *google scholar* karena *google scholar* menyajikan informasi ilmiah yang relevan dan berkualitas tinggi.

##### 3. **Kata Kunci**

Pencarian jurnal ini menggunakan keayword awal “Relaksasi Otot Progresif” AND “Kecemasan” AND “Lansia”. Sehingga mempermudah dalam pencarian artikel atau jurnal yang digunakan.



Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal Dengan *Keyword*

Dalam pencarian jurnal ini terdapat 1.420 jurnal yang muncul, kemudian peneliti melakukan seleksi dengan memfilter sesuai dengan kriteria inklusi. Peneliti memilih jurnal utama sebagai acuan yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi otot progresif terhadap Tingkat kecemasan pada lansia”

## B. Resume Jurnal

Berikut adalah resume jurnal yang akan diaplikasikan sebagai intervensi :

### 1. Judul Artikel

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia

### 2. Penulis

Rani Putri Yuniati, Yunita Wulandari, Gatot Suparmanto, 2020

### 3. Introduction

Menua merupakan suatu tahapan yang terjadi pada siklus hidup manusia secara alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Narullita, 2017). Pada tahap ini, akan terjadi proses penuaan, dengan adanya beberapa perubahan serta penurunan yang dialami lansia baik bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosi dan social (Azizah & Rahayu, 2016). Kecemasan yang dirasakan lansia secara berlebihan memiliki dampak yang merugikan bagi fisik serta psikologis, yaitu dapat menyebabkan ketidakpedulian, apabila kecemasan yang dirasakan lansia

terjadi secara terus menerus dapat meningkatkan resiko. terjadinya depresi pada lansia(Ollyvia Freeska Dwi Marta, 2012).

Pada penelitian ini penatalaksanaan yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada lansia adalah terapi non farmakologis, salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif yang terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan pada diri seseorang. Relaksasi otot progresif memfokuskan seseorang pada perasaan rileks dengan teknik yang terdiri dari peregangan dan relaksasi pada sekelompok otot(Tetti & Kosasih, 2015).

Terapi relaksasi otot progresif dapat memicu terjadinya pengeluaran zat-zat kimia endorfin dan encefalin serta menekan saraf-saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang yang dirasakan individu dan merangsang signal otak yang meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menyebabkan otot menjadi rileks dan timbul counter conditioning (Penghilangan)(Stuart & Laraia, 2005).

#### **4. Method**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan Quasy Experimental dengan pendekatan Pretest-Posttest Design with Control Group. Penelitian ini menggunakan Alat penelitian yaitu kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan rentang kategori kecemasan yaitu kurang dari 14 tidak ada kecemasan atau normal, 14 sampai 20 kecemasan ringan, 21 sampai 27 kecemasan sedang, 28 sampai 41 kecemasan berat, dan 42 sampai 56 kecemasan berat sekali atau panik.

#### **5. Result**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan pretest pada kelompok perlakuan berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 7 dari 11 orang sama halnya pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang sebanyak 8 dari 11 orang. Hasil penelitian post-testmenunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 7 dari 11 orang dan

pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 9 dari 11 orang. Hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok perlakuan menentukan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu memengaruhi tingkat kecemasan lansia dengan nilai  $p\text{-value} = 0,003$ , sedangkan hasil analisis yang diperoleh menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok kontrol menentukan bahwa tidak terdapat perubahan yang bermakna dengan nilai  $p\text{-value} = 0,066$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan pretest pada kelompok perlakuan berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 7 dari 11 orang sama halnya pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang sebanyak 8 dari 11 orang. Hasil penelitian post-test menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 7 dari 11 orang dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 9 dari 11 orang.

## 6. *Discussion*

Hasil uji analisis yang diperoleh peneliti dengan menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok perlakuan menandakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dengan nilai  $p\text{-value} = 0,003$ , sedangkan dari hasil Uji Wilcoxon pada kelompok kontrol menandakan bahwa tidak terdapat perubahan yang bermakna dengan nilai  $p\text{-value} = 0,066$ . Berdasarkan hasil uji analisis yang diperoleh menggunakan Uji Mann Whitney diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,004$  ( $\alpha < 0,005$ ) nilai ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan seseorang sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga  $H_a$  dapat diterima yang artinya relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti berikutnya yang ingin meneliti dengan obyek yang sama, selain itu pemberian terapi relaksasi otot progresif ini telah terbukti mampu

menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia sehingga diharapkan lansia rutin untuk menerapkan terapi ini secara mandiri dirumah dengan baik dan benar untuk mengurangi kecemasan.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

### C. Jurnal Pemandangan

Tabel 4. 1 Jurnal Pemandangan

No.	Judul	Tahun	Metode	Hasil	Kesimpulan
1.	Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan kecemasan pada lansia	2023	Karya tulis ini berjenis Quasy Experimental studi kasus dengan Pendekatan pre tes dan post test. pengaplikasian evidence-base nursing practice pada satu klien kelolaan, yakni klien lansia yang mengalami kecemasan. Kriteria inklusi pada studi kasus ini adalah klien dengan usia lebih dari 60 tahun, kecemasan ringanberat, tidak mengalami keterbatasan gerak, dan bersedia untuk diberikan intervensi dengan menandatangani lembar inform consent sebagai responden. Intervensi yang digunakan	Implementasi terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 7 hari dimulai tanggal 23 Maret hingga 29 Maret 2023. Latihan ini dilakukan 1 kali sehari dalam 7 hari berturut-turut selama 10-15 menit dengan bimbingan langsung oleh peneliti. Sebelum implementasi dilakukan klien telah diukur tingkat keemasannya dengan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rate (HARS). Hasil dari pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan implementasi didapatkan skor 24 (kecemasan sedang). Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dilakukan di rumah klien dan dianamnesis kembali	Berdasarkan hasil intervensi dan pembahasan pada studi kasus ini dapat diambil kesimpulan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan efek positif pada klien kecemasan. Penerapan intervensi tersebut terbukti efektif untuk menurunkan rasa cemas dari kecemasan sedang (skor 24) menjadi kecemasan ringan (skor 16) dalam waktu tujuh hari pemberian intervensi.

			adalah terapi relaksasi otot progresif dengan alat ukur tingkat kecemasan lansia menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rate (HARS).	tingkat kecemasan pada hari ke-4 dan ke-7. Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada hari ke-4 mendapatkan skor 20 (kecemasan ringan). Kemudian pada hari ke-7 dilakukan pengukuran tingkat kecemasan kembali dengan hasil skor 16 (kecemasan ringan). Hasil pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari berturut-turut terdapat penurunan skor tingkat kecemasan pada klien, sehingga dapat diartikan bahwa terapi relaksasi progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia.	
2.	Otimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa	2021	Metode penelitian menggunakan pra eksperimental dan rancangan one group pre-test post-test design dengan satu intervensi, dengan melakukan pengamatan sebelum diberikan pre-test secara mandiri, satu	Hasil analisis statistik dengan uji Paired t-test diperoleh $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan Relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia pada masa pembatasan social berskala besar pandemic covid-19. Berdasarkan	Berdasarkan hasil yang diperoleh dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh optimalisasi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia pada masa pembatasan social berskala besar COVID-19. Diharapkan peneliti memperbanyak sampel dalam

	<p>Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia</p>		<p>fisioterapis satu lansia dengan protocol kesehatan, kemudian diamati lagi setelah diberikan post-test Pengukuran skala tingkat kecemasan yaitu HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), kemudian melakukan posttest sdengan diberikan intervensi, lalu diukur kembali menggunakan skala HARS.</p>	<p>hasil penelitian responden memiliki berbagai pencetus kecemasan seperti lingkungan dan komunitas, pada masa pandemic semua aktivitas sangat terbatas, sehingga banyak pekerjaan yang diselesaikan dirumah, tidak ada saudara atau anak yang menjenguk yang memicu kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada masyarakat setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Latihan relaksasi otot progresif dapat menghentikan peningkatan saraf simpatis serta mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan serta merasa kehangatan yang dapat menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi serta efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan sistem parasimpatis, dalam</p>	<p>penelitian. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai literatur atau sumber untuk penelitian masa depan</p>
--	---	--	---	--	--

				keadaan ini terjadi hipersekresi katekolamin serta kortisol diturunkan dan meningkatkan hormon endorphin yang diaktifkan oleh saraf parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine	
3.	Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia	2020	metode penelitian menggunakan pra eksperimental dan rancangan one group pre-test post-test design dengan satu intervensi, dengan melakukan pengamatan sebelum diberikan pre-test, kemudian diamati lagi setelah diberikan post-test. Pengukuran skala tingkat kecemasan yaitu HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), kemudian melakukan post-test dengan diberikan intervensi, lalu diukur kembali menggunakan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).	Optimalisasi Latihan Relaksasi otot progresif untuk tingkat kecemasan lansia di lakukan penelitian selama empat minggu dan dimulai pada bulan April, dan Mei 2019, dan 32 sampel. Kemudian 32 sampel diberikan intervensi latihan yang dilakukan 3 kali seminggu dalam satu bulan. Dosis setiap latihan yang diberikan delapan kali hitungan dengan tiga repetisi (Igweonu, 2010). Hasil analisis statistik dengan uji Paired t-test diperoleh $P = 0,000$	Berdasarkan hasil yang diperoleh dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia. Diharapkan peneliti memperbanyak sampel dalam penelitian. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai literatur atau sumber untuk penelitian masa depan.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## D. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus

### 1. Rencana Penerapan

Rencana penerapan jurnal pada kasus asuhan keperawatan pada lansia dengan kecemasan akan dilakukan dengan beberapa tahap, antara lain :

- a. Pengkajian pada lansia yang mengalami kecemasan dengan mengumpulkan data dengan cara melakukan anamnesa, observasi, pemeriksaan fisik
- b. Diagnosa, setelah data ditemukan kemudian dilakukan analisis data sehingga diagnosa keperawatan dapat ditegakkan dan menjadi acuan dalam melakukan intervensi keperawatan pada lansia dengan kecemasan
- c. Intervensi, intervensi yang digunakan merupakan hasil penelitian langsung yang ditemukan dalam jurnal berdasarkan *Evidence Basice Nursing* (EBN).
- d. Implementasi, implementasi yang dilakukan adalah terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) yang dilakukan selama 7 hari implementasi dan 3 hari dokumentasi, adapun pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif ini berdasarkan standar oprasional prosedur.
- e. Evaluasi, dalam proses evaluasi pada kasus lansia dengan kecemasan dilakukan penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk melihat apakah lansia mampu menurunkan kecemasannya.

## 2. Standar Operasional Prosedur

Menurut Rosdiana & Cahyati, (2021) berikut adalah langkah-langkah penerapan Relaksasi Otot Progresif sesuai dengan standar operasional prosedur

Tabel 4. 2 Standar Operasional Prosedur

<b>Definisi</b>	Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Teknik memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks
Tujuan	Untuk menurunkan kecemasan pada lansia
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pasien yang sering mengalami stress</li> <li>2) Pasien dengan kecemasan</li> <li>3) Pasien yang mengalami insomnia dan depresi</li> </ol>
Kontraindikasi	Pasien yang mengalami keterbatasan gerak total (tidak bisa menggerakkan badannya), dan pasien yang menjalani perawatan tirah baring ( <i>bed rest</i> ). Menurut (Widiyanto et al, 2022) ada beberapa hal yang menjadi kontaindikasi dalam latihan ROP antara lain cedera akut atau ketidaknyamanan muskuloskeletal, dan penyakit jantung berat/akut.
Pra intraksi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada pasien.</li> <li>2. Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.</li> </ol>

	<p>3. Posisikan pasien berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang.</p>
<p>Persiapan Klien</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien.</li> <li>2. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang,</li> <li>3. Lepaskan aksesoris digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu.</li> <li>4. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat</li> </ol>
<p>Prosedur Pelaksanaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengepalkan tangan kemudian membuka tangan yang lebar dan menarik ke belakang           <div style="text-align: center;">  <p>Gerakan 1 mengepalkan tangan bagian bawah</p>  <p>Gerakan 2 untuk tangan bagian belakang</p>  <p>Gambar 2</p> </div> </li> <li>2. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan, Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang           <div style="text-align: center;">  <p>Gerakan 3 otot-otot biceps</p>  <p>Otot biceps</p> </div> </li> <li>3. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan akan hingga menyentuh kedua telinga, Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher</li> </ol>



Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

4. untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut), Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata selain itu mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang dan mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut



Gambar 5. Gerakan-gerakan untuk otot-otot wajah

5. Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang, Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas, untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan membawa kepala ke muka, Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. untuk melatih otot punggung, Punggung dilengkungkan, Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus. untuk melemaskan otot dada, Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya, Ditahan

selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.



6. Untuk melatih otot perut, Tarik dengan kuat perut ke dalam dan Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas, kemudian Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut Untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis), Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang dan Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa.

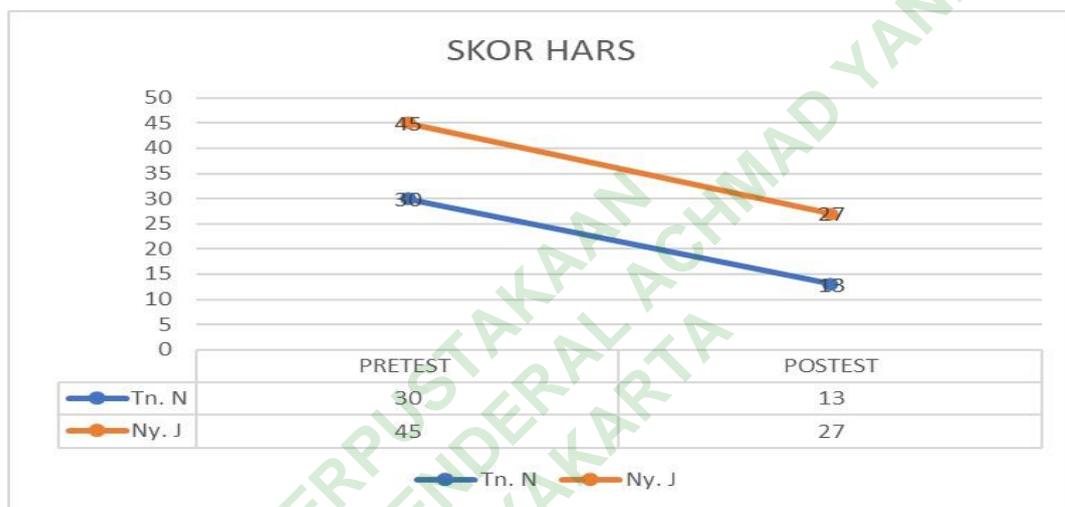


### 3. Observasi

Dalam karya ilmiah akhir ners ini penulis melakukan pengamatan terhadap perubahan tingkat kecemasan. Sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif dilakukan pengkajian terkait kecemasan. Observasi dilakukan selama 3 hari hingga didapatkan hasil sesuai tujuan dalam asuhan keperawatan.

#### 4. Hasil

Setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut-turut didapatkan hasil penurunan kecemasan dengan kemampuan dalam menerapkan Relaksasi Otot Progresif sesuai SOP. Untuk mengukur tingkat kecemasan kepada kedua klien maka dilakukan pengukuran menggunakan skor HARS sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Berikut skor HARS kedua klien :



Gambar 4. 2 Skor HARS

Dari data penurunan pada Skor HARS pada Tn. N yang awalnya 30 (kecemasan berat) menjadi 13 (Tidak ada kecemasan), sedangkan pada Ny. J yang awalnya skor HARS 45 (kecemasan sangat berat) menjadi 27 (kecemasan ringan).