

BAB IV

TEHNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Pencarian jurnal dilakukan dengan menggunakan *web google scholar*, dengan memasukkan kata kunci terkait dengan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada diabetes melitus. Sehingga didapatkan sekitar 1.880 dari 1880 kemudian di filter lagi dalam pencarian jurnal dengan kata kunci relaksasi otot progresif kemudian didapatkan hasil 500 jurnal dengan rentang 2019-2023 terkait dengan intervensi terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan kriteria lima tahun terakhir. Setelah didapatkan beberapa jurnal kemudian dipilihlah jurnal terbaru dan sesuai dengan implementasi yaitu dengan judul "Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Usia Produktif" tahun 2020.

Dasar pencarian jurnal dengan formulasi PICO yaitu sebagai berikut:

- P** : Populasi yaitu 24 responden yang mengalami DM tipe II usia produktif (15-64 tahun).
- I** : Intervensi yang diberikan yaitu Relaksasi Otot Progresif. Relaksasi otot progresif tersebut dilakukan setiap hari dengan rutin agar dapat menjadi solusi agar kadar glukosa darah bagi penderita DMT2 dapat terkontrol.
- C** : Dalam penelitian ini ada kelompok pembaning karena seluruh populasi melakukan intervensi tersebut.
- O** : *Outcome* dalam penelitian ini adalah:
- 1) Klien dapat mengetahui manfaat dari terapi relaksasi otot progresif

- 2) Klien dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif setiap hari secara rutin dengan waktu 10-15 menit dalam mengontrol ketidakstabilan kadar glukosa darah

B. Resume Jurnal

1) Introduction

Penyakit diabetes melitus merupakan ancaman kesehatan secara global. Prevalensi global penderita diabetes melitus pada tahun 2017 mencapai 371 juta orang. Dan sekitar 90-95% dari mereka menderita diabetes tipe 2. Indonesia merupakan negara di urutan ke-6 dengan jumlah penderita diabetes mencapai 10,3 juta orang. Tidak jauh berbeda dengan hasil riset kesehatan dasar juga menunjukkan peningkatan kejadian penyakit diabetes dari 6,9% tahun 2013 menjadi 8,5% tahun 2018. Provinsi Kalimantan Barat merupakan daerah dengan angka kejadian diabetes melitus cukup tinggi yaitu 1,1%.

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit ditandai dengan adanya hiperglikemia akibat sekresi insulin yang tidak memadai. Penyakit ini terus berkembang seiring dengan peningkatan resiko terjadinya diabetes seperti gaya hidup yang kurang aktif, pola makan yang tidak sehat, obesitas, konsumsi alkohol, genetik dan merokok merupakan Kontribusi dari berbagai faktor menyebabkan kadar gula darah meningkat dan berpotensi mengembangkan berbagai jenis penyakit seperti penyakit kardiovaskuler yang merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada pasien. Relaksasi otot progresif yang diberikan pada pasien dengan diabetes dapat menurunkan kadar HbA1C. Teknik ini mengajarkan individu bagaimana beristirahat dengan efektif dan mengurangi ketegangan pada tubuh. Banyaknya manfaat terapi relaksasi otot progresif seperti mengurangi insomnia, menurunkan stres dan tekanan darah

2) *Method*

Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment pre test and post test with control group design. Sebanyak 24 responden yang dibagi menjadi dua kelompok. Sampel penelitian dipilih secara purposive berdasarkan kriteria yaitu pasien diabetes melitus tipe 2 usia produktif, tidak terdapat komplikasi seperti gangguan penglihatan, penyakit jantung, penyakit gagal ginjal, hipertensi, atau penyakit ulkus diabetikum dan tidak mengonsumsi obat-obatan sebelum menjalani terapi.

3) *Result*

Perbedaan rata-rata kadar gula darah sewaktu sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif Variabel. Rata-rata kadar gula darah sewaktu sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi yaitu 240,5 mg/dl, rata-rata setelah diberikan terapi kelompok intervensi yaitu 195,0 mg/dl. Perbedaan selisih kadar gula darah sewaktu antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan relaksasi otot progresif yaitu rata-rata kadar gula darah sewaktu sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu berkurang sebesar 45,0 mg/dl. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi kenaikan kadar gula darah sebesar 1,41 mg/dl. Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,000^*$ ($< 0,05$). Selisih kadar gula darah antar kelompok setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu -43,6 mg/dl.

4) *Discussion*

Berdasarkan dari jurnal tersebut, dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif. 179,22 mg/dl. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dan kelompok kontrol. Efek pemberian terapi relaksasi otot

progresif pada pasien DMT2 di rumah sakit umum menunjukkan penurunan kadar glukosa darah sebesar 63,80 mg/dl bila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Efek pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien DMT2 di rumah sakit umum menunjukkan penurunan kadar glukosa darah sebesar 63,80 mg/dl bila dibandingkan dengan kelompok kontrol (Akbar, et al. 2018). Penerapan relaksasi otot progresif juga berdampak terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DMT2 yang dirawat di Rumah Sakit Advent Bandung (Avianti, et al, 2016). Relaksasi otot progresif yang dilakukan secara terus menerus memberikan dampak yang baik terhadap penurunan kadar HbA1C pada pasien DMT2.

Peneliti menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang telah dilakukan oleh penderita DMT2 berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah sewaktu. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi nilai kadar glukosa darah sewaktu dan dikendalikan dengan melakukan latihan jasmani. Terapi relaksasi otot progresif secara teratur dan kontinu karena pada saat istirahat ambilan glukosa oleh otot jaringan membutuhkan insulin sedangkan pada otot aktif walaupun terjadi peningkatan kebutuhan glukosa, tetapi kadar insulin tidak meningkat. Hal tersebut disebabkan karena peningkatan kepekaan dan perubahan permeabilitas membran sel pada saat melakukan aktivitas terapi ROP.

C. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus

1) Rencana penerapan pada kasus

Dalam melakukan penerapan jurnal sesuai dengan kasus yaitu dengan memilih klien sesuai dengan kriteria yaitu pasien dengan Diabetes Melitus dengan rentang usia produktif (15-64 Tahun) dengan catatan tidak terdapat komplikasi seperti gangguan pengelihatatan, penyakit jantung, penyakit gagal ginjal, hipertensi, atau penyakit ulkus diabetikum serta tidak mengonsumsi obat-obatan sebelum dilakukan

terapi, bersedia menjadi responden dan bersedia melakukan terapi relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif dilakukan setiap hari dengan rutin selama 10-15 menit per sesi latihan. Kemudian untuk pengecekan kadar gula darah yaitu di hari pertama sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif kemudian dilakukan pengecekan ulang pada hari ke tiga setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

2) **Prosedur tindakan**

Menurut (Rosdiana, 2019), berikut prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 10-15 menit dengan 10 hitungan setiap gerakan, yaitu sebagai berikut :

- a. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur dan tujuan terapi
- b. Persiapkan lingkungan yang nyaman dan tenang
- c. Memosisikan klien dengan berbaring atau kepala ditopang atau duduk dikursi
- d. Lepaskan aksesoris yang digunakan
- e. Tehnik gerakan relaksasi otot progresif :
 - a) Gerakan 1 : untuk melatih otot tangan
 - Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan
 - Buat kepalan semakin kuat dan rasakan tegangan
 - Lepaskan kepalan dan hitung selama 10 hitungan
 - Lakukan gerakan pada kedua tangan untuk melihat perbedaan.
 - b) Gerakan 2 : untuk melatih otot tangan bagian belakang
 - Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan hingga otot ditangan bagian belakang dan bawah menegang. Jari-jari menghadap ke langit-langit.
 - c) Gerakan 3 : untuk melatih otot bisep (otot besar bagian atas pangkal lengan)
 - Genggam kedua tangan hingga mengepal

- Kemudian membuka kedua kepalan ke pundak hingga otot bicep menegang
- d) Gerakan 4 : untuk melatih otot bahu supaya mengendur
 - Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh kedua telinga
 - Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas dan leher
- e) Gerakan 5 : untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur
 - Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dengan 5-10 hitungan.
 - Tutup mata sekuat mungkin hingga dirasa tegangan dengan 5-10 hitungan.
- f) Gerakan 6 : untuk mengendurkan ketegangan di otot rahang.
 - Katupkan rahang diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang selama 5-10 hitungan.
- g) Gerakan 7 : untuk mengendurkan otot sekitar mulut
 - Mulut dimoncongkan sekuat-kuatnya hingga dirasakan ketegangan dengan hitungan 5 hitungan.
- h) Gerakan 8 : untuk merilekskan otot leher bagian depan atau belakang.
 - Letakkan kepala seperti istirahat
 - Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi hingga dirasakan ketegangan bagian belakang leher dan punggung atas
- i) Gerakan 9 : untuk melatih otot leher bagian depan
 - Gerakan kepala maju kedepan
 - Benamkan dagu ke dada, hingga dapat dirasakan ketegangan
- j) Gerakan 10 : untuk melatih otot punggung
 - Angkat tubuh dari sandaran

- Punggung ditekukkan
 - Busungkan dada, tahan dengan 10 hitungan,
 - Letakkan kembali tubuh dan rasakan relaks.
- k) Gerakan 11 : untuk melemaskan otot dada
- Tarik napas panjang selama 4 hitungan untuk mengisi paru-paru dengan udara
 - Tahan selama 2 hitungan, dan rasakan ketegangan dibagian dada hingga perut
 - Lepaskan napas secara normal dan ulangi beberapa kali untuk dirasakan perbedaan.
- l) Gerakan 12 : untuk melatih otot perut
- Tarik dengan kuat perut ke dalam
 - Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 hitungan, lalu lepaskan
 - Ulangi gerakan beberapa kali.
- m) Gerakan 13-14 : untuk melatih otot-otot kaki (paha dan betis)
- Luruskan kedua telapak hingga otot paha terasa tegang
 - Lanjutkan dengan menahan posisi selama 10 hitungan
 - Lakukan gerakan beberapa kali (Rosdiana, 2019).

3) Metode observasi

Metode observasi yang dilakukan pada intervensi ini yaitu dengan melihat nilai rata-rata kadar glukosa darah berdasarkan hasil pemeriksaan dengan menggunakan alat *glucometer* baik sebelum dilakukan tindakan (ROP) atau pun sesudah dilakukan tindakan (ROP) sebanyak 3 kali selama 3 hari berturut-turut.

4) Outcome

- a) klien dapat mengetahui tujuan dari latihan relaksasi otot progresif.
- b) Klien dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan baik dan benar secara mandiri dengan intensitas latihan 3 kali selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit per sesi latihan.

- c) Klien dapat mengontrol kadar glukosa darah dan mengurangi keluhan kram, kesemutan dan nyeri dengan rutin melakukan terapi latihan relaksasi otot progresif.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA