

BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

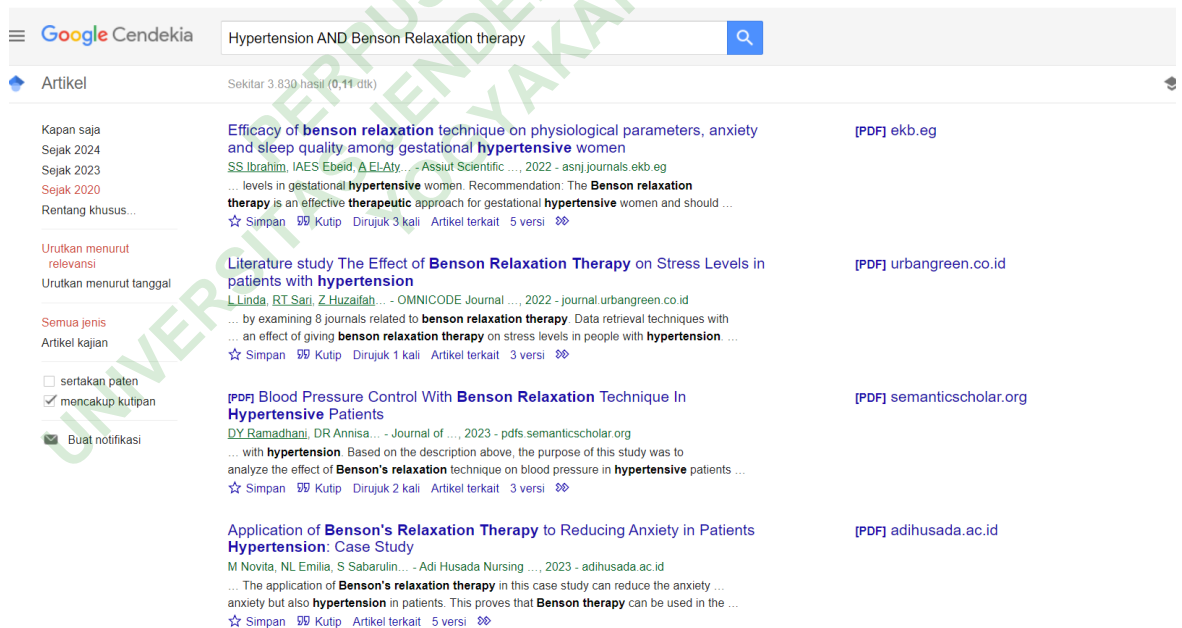
A. Cara Mencari Jurnal

1. Sumber / Data Base

Pemilihan *database* literatur disesuaikan dengan topik pembahasan. Pencarian literatur dalam penelitian ini berasal dari *google scholar* sejak Desember 2023. Adapun data yang digunakan adalah data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Hasil pencarian artikel sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Pemilihan Literatur

Search Engine	Found Article	Relevan Article
Google scholar	3830	1350



Gambar 4. 1 Screenshot Hasil Pencarian Literatur

2. Kata Kunci

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian menggunakan Boolean operator (AND, OR, NOT), yang memperluas atau menentukan pencarian, sehingga memudahkan untuk menentukan artikel jurnal yang akan digunakan. Kata kunci yang digunakan saat pencarian “Hypertension”. AND “Benson Relaxation therapy”. AND. “Blood pressure”. yaitu Hipertensi, Tekanan Darah Tinggi, Teknik Relaksasi Benson. Penulis menggunakan strategi pencarian artikel dengan PICO yaitu *Population, Intervention, Comparison, Outcome*. Adapun batasan-batasan untuk melakukan seleksi terhadap artikel dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi (PICO)

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien dengan penyakit hipertensi 2. Pasien yang mendapatkan pengobatan antihipertensi 3. Pasien berusia 40tahun keatas 4. Pasien mampu mengikuti SOP terapi relaksasi benson 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gangguan jiwa 2. Menggunakan obat sedatif
<i>Intervention</i>	Pemberian intervensi terapi relaksasi benson	Pemberian intervensi terapi relaksasi benson yang dikombinasikan dengan terapi lain
<i>Comparison</i>	Tekanan darah sebelum dan sesudah	Tidak ada pembanding
<i>Outcome</i>	Terdapat penurunan tekanan darah	Tidak terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson

3. Hasil pencarian jurnal

Penulis melacak artikel melalui *google scholar* menggunakan kata kunci pada tabel 4.2. Hasil pencarian didapatkan 465 artikel yang

relevan. Kemudian diseleksi berdasarkan tahun jurnal dari 2020-2024 yaitu didapatkan 355 artikel. Kemudian diseleksi menurut judul yang sesuai dengan topik pembahasan didapatkan sebanyak 30 artikel. Kemudian diseleksi menurut variabel pembahasan yang sesuai didapatkan 9 artikel. Setelah itu diseleksi menurut isi artikel, metode penelitian, dan intervensi sehingga didapatkan 3 artikel. Terakhir, penulis memilih artikel yang paling sesuai berjudul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”

B. Resume Jurnal

Nama Jurnal : Holistik Jurnal Kesehatan

Judul Jurnal :Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Penulis : Rika Yulendasari, Djunizar Djamaludin

Tahun terbit : 2021

DOI : 10.33024/hjk.v15i2.4393

1. Pendahuluan (*Introduction*)

Hipertensi menjadi isu kesehatan masyarakat yang sangat penting. *World Health Organization* (WHO) mengidentifikasi bahwa tekanan darah di atas normal menjadi penyebab 62% penyakit serebrovaskular dan 49% penyakit jantung iskemik di seluruh dunia. Tingginya insiden hipertensi dapat berdampak pada meningkatnya angka kematian di dunia karena komplikasi dari hipertensi cukup banyak. Apabila tidak ditanggulangi maka dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan arteri sampai organ yang mendapat suplai darah dari arteri tersebut.

Manajemen stres melalui teknik relaksasi telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu teknik relaksasi yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi Benson. Respon relaksasi Benson

diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat serta meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendrokrin. Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu dengan pengucapan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien. Pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap Tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat. Di beberapa penelitian sudah membuktikan relaksasi benson terbukti berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

2. Metode Penelitian (*Methods*)

Penelitian ini menggunakan eksperimen *semu* (*quasi experiment design*) dengan bentuk *Nonequivalent control group design/non randomized control group pretest posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu intervensi sebanyak 16 responden dan kontrol sebanyak 16 responden. Untuk kelompok intervensi dilakukan secara individu di rumah masing-masing selama 5 hari dengan frekuensi 1 kali sebelum tidur dan berdurasi selama 5 menit dengan keadaan pasien mengkonsumsi satu tablet obat antihipertensi sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu relaksasi benson sebagai variabel bebas dan penurunan tekanan darah sebagai variabel terikat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sphygmomanometer Digital Omron yang sudah dilakukan uji kalibrasi sebagai alat baku yang digunakan untuk mengukur tekanan darah. Analisa data menggunakan statistik parametrik uji T berpasangan (Paired T Test) dan uji T tidak berpasangan (Independent T Test).

3. Hasil Analisis (*Result Analysis*)

Setelah (*posttest*) intervensi rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 141,13/89,94 mmHg dengan standar deviasi 4,76/4,49 mmHg. Tekanan darah minimum sistolik adalah 130 mmHg dengan maksimum 147 mmHg dan tekanan diastolik minimum 80 mmHg, maksimum 97 mmHg. Pada confidence interval 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi setelah perlakuan adalah antara 138,59-143,66 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 87,54-92,33 mmHg.

4. Pembahasan (*Discussion*)

Rata-rata Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Perlakuan

Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi pada hasil penelitian ini, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berada diatas ambang batas normal atau termasuk dalam dalam kategori tinggi. Peningkatan tekanan darah pada responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Jika dilihat karakteristik dapat kita ketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 56 tahun dengan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan relatif sama.

Rata-rata Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sesudah Perlakuan

bahwa setelah dilakukan perlakuan berupa pemberian relaksasi Benson selama 5 hari selama 5 menit setiap malam menjelang tidur, rata-rata tekanan darah penderita hipertensi kelompok intervensi lebih rendah daripada sebelum adanya perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol, perubahan terjadi relatif kecil antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini terjadi karena fokus relaksasi Benson terdapat pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap Tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat.

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Berdasarkan uraian hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa relaksasi Benson terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Sebelum pemberian relaksasi Benson, rata-rata tekanan darah responden relatif tinggi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin ataupun faktor gaya hidup dimana pada hasil penelitian rata-rata usia responden berada pada usia risiko tinggi terhadap terjadinya hipertensi. Tekanan darah tinggi terbanyak disebabkan oleh faktor penyempitan pembuluh darah yang dapat diakibatkan oleh penumpukan lipid, glukosa darah dan aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin. Benson relaksasi bekerja pada sistem hormonal dengan cara menurunkan aktifitas epinefrin dan norepinefrin yang dapat dipicu oleh adanya stress yang berlebihan.

C. Aplikasi Jurnal Pada Kasus

1. Penerapan Jurnal Pada Kasus

Penerapan jurnal pada kasus disesuaikan dengan SOP pada jurnal. Sampel yang digunakan yaitu individu yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah >140/90mmHg. Dilakukan intervensi selama 2x.

2. Prosedur Tindakan (SOP)

Pertama yaitu tahap persiapan, dimulai dengan memberikan salam terapeutik kepada pasien, kemudian menyediakan lingkungan yang tenang, memvalidasikan kondisi pasien, menjaga privasi pasien dan memilikin doa agar pasien dapat fokus saat relaksasi berlangsung. Selanjutnya tahap kerja dilakukan dengan memposisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman, menginstruksikan pasien memejamkan mata, kemudian menginstruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai otot wajah hingga merasa rileks, dilanjutkan dengan memberikan instruksi agar

pasien dapat menarik nafas dalam melalui hidung yang ditahan selama tiga detik kemudian dihembuskan melalui mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih. Setelah itu, menginstruksikan pasien agar membuang pikiran negatif dan fokus pada doa atau kata-kata yang diucapkan selama kurang lebih 10 menit. Kemudian menginstruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit dan membukanya secara perlahan. Terakhir tahap terminasi yaitu mengevaluasi perasaan pasien, dilanjutkan dengan membuat kontrak pertemuan. Kemudian mengakhiri relaksasi benson dengan salam. SOP terapi relaksasi benson tertuang dalam tabel 4.3 sebagai berikut:

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YOHANIS
YOGYAKARTA

Tabel 4. 3 SOP Terapi Relaksasi Benson

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI BENSON
Pengertian	Teknik Relaksasi benson adalah teknik pernapasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata/frase religi yang diyakini dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan
Tujuan	Menurunkan atau mengurangi nyeri ,mengendalikan ketegangan otot , dan juga mengendalikan pernapasan
Waktu	Selama 10 – 15 menit, 1-2 x sehari (jarak minimal 4jam pemberian obat)
Persiapan klien dan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi tekanan darah klien 2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien 3. Berikan penjelasan tentang terapi Benson 4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini 5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengukur waktu 2. Catatan observasi klien 3. Pena dan buku catatan kecil
Tahap orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, bisa berbaring atau duduk 2. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata. 3. Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Tangan dan lengan diulurkan kemudian lemaskan dan biarkan terkulai wajar. Usahakan agar tetap rileks. 4. Mulai dengan bernapas yang lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik napas dan diulang saat mengeluarkan napas. Lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah. 5. Ulang terus point 4 selama 10-15 menit
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi tekanan darah setelah inervensi 2. Ucapkan salam
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien

3. Cara Observasi hasil evaluasi

Observasi hasil evaluasi dilakukan sebanyak 2x yaitu di hari pertama dan kedua setiap setelah terapi relaksasi benson diterapkan pada pasien hipertensi. Observasi hasil evaluasi diantaranya melihat kemampuan pasien dalam melakukan terapi relaksasi benson, mengobservasi perasaan pasien dan mengukur tekanan darah pasien untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi benson diterapkan pada pasien dengan penyakit hipertensi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA