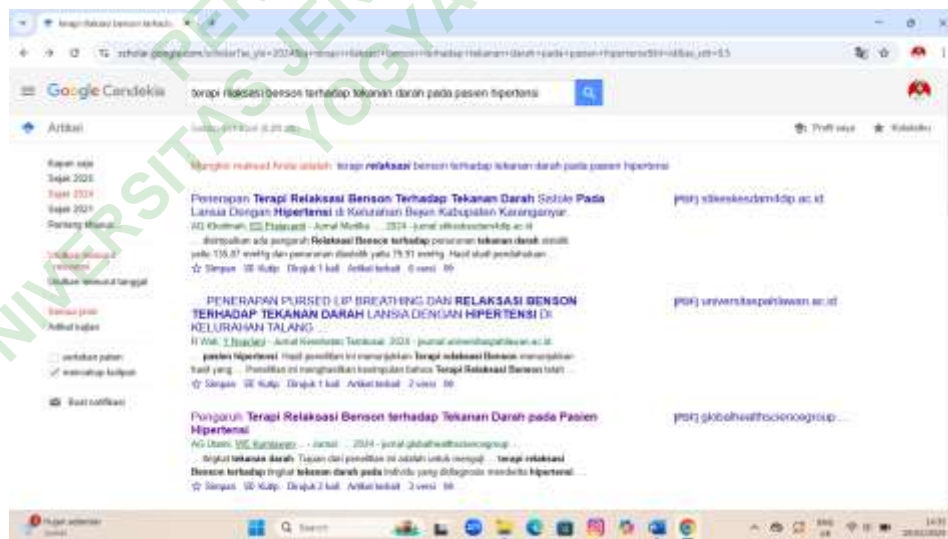


BAB III

TEHNIK PENGAMBILAN JURNAL DAN RESUME JURNAL

A. Cara mencari jurnal

Sumber data yang digunakan berasal dari database Google Scholar dengan menerapkan kata kunci dan operator boolean (AND, OR, NOT, atau AND NOT). Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan pendekatan PICOS untuk menyaring data yang relevan. Proses seleksi dilakukan melalui peninjauan judul, tahun terbit (2021–2024), ketersediaan full text, serta penggunaan bahasa Indonesia. Dari hasil pencarian tersebut, dipilihlah jurnal ini karena memenuhi standar penulisan karya ilmiah, yaitu: relevan dengan topik penelitian yang diangkat, membahas isu-isu yang sesuai dengan tujuan penelitian, diterbitkan dalam lima tahun terakhir (kekinian), serta berasal dari sumber yang kredibel dan diakui secara institusional. Kata kunci tertentu digunakan dalam proses pencarian jurnal tersebut adalah : ‘Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi’



Gambar 3 1 Screenshot pencarian jurnal

B. Resume jurnal

Nama jurnal : Jurnal penelitian perawat profesional

Judul jurnal : Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Penulis : Anindita Gani Utami, Wasis Eko Kurniawan, Ikit Netra Wirakhmi

Tahun terbit : 2024

1. Pendahuluan (introduction)

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kerusakan ginjal. Kondisi ini sering kali bersifat asimtomatik pada tahap awal, sehingga banyak individu tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi hingga muncul komplikasi serius. Kurangnya gejala yang tampak menyebabkan rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah. Salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi adalah stres psikologis. Stres yang dialami seseorang dapat memengaruhi sistem kardiovaskular, meningkatkan tekanan darah, serta memperparah gejala gangguan jantung. Meskipun stres bukan merupakan satu-satunya penyebab hipertensi, berbagai studi menunjukkan bahwa stres kronis yang timbul akibat gaya hidup yang tidak seimbang dapat memperbesar risiko berkembangnya berbagai penyakit degeneratif lainnya. Oleh karena itu, pengelolaan stres yang efektif menjadi komponen penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah mengadopsi pola pikir positif (*positive thinking*), yang telah terbukti secara ilmiah mampu membantu individu dalam mengatasi stres secara adaptif dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi pernapasan Nafas Dalam. Melalui penyesuaian pola napas dan gerakan perut yang sesuai, seseorang dapat mengalami peningkatan rasa

rileks dalam tubuh, yang pada gilirannya membantu mengurangi ketegangan dan rasa kebas yang sering muncul akibat aktivitas sehari-hari. (Gani Utami et al., 2024)

2. Metode Penelitian (Methods)

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain pra-eksperimental (pre-experimental design), yang dilengkapi dengan rangkaian pra-tes dan pasca-tes (pre-test dan post-test) untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diteliti, meskipun tanpa adanya kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 129 individu yang termasuk dalam kelompok penelitian dengan rentang usia dewasa awal hingga dewasa madya. Namun, ukuran sampel yang secara aktif mengikuti dan menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian adalah sebanyak 26 peserta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah opportunity sampling, yang termasuk dalam kategori non-probability sampling. Teknik ini dipilih berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses terhadap subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini mengevaluasi pengaruh teknik relaksasi Benson sebagai variabel independen terhadap tekanan darah yang dijadikan variabel dependen. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini memanfaatkan beberapa instrumen, seperti sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah peserta sebelum dan setelah intervensi, stetoskop untuk keperluan auskultasi, lembar observasi guna mencatat hasil pengukuran tekanan darah, serta alat pengatur waktu untuk memastikan pencatatan waktu dilakukan secara akurat.

3. Hasil Analisis (Result Analysis)

Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi relaksasi Benson, dengan nilai signifikansi sebesar $p < 0,005$. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson secara signifikan berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Bawang 1, Kabupaten Banjarnegara, dan hasil yang diperoleh memperkuat efektivitas teknik relaksasi tersebut dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara klinis. Berdasarkan hasil uji tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Pembahasan (Discussion)

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan signifikansi secara statistik ($p < 0,005$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi relaksasi Benson. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak. Penerimaan hipotesis alternatif (H_1) menguatkan bahwa penggunaan teknik relaksasi Benson berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara. Teknik relaksasi Benson melibatkan pengulangan kata atau frasa tertentu secara sengaja dan berirama, disertai dengan pernapasan dalam serta penyerahan diri kepada kekuatan yang lebih tinggi. Pola napas yang panjang saat menarik dan menghembuskan napas menghasilkan suplai energi yang optimal, karena membantu mengeluarkan karbon dioksida (CO_2) saat ekshalasi dan memasukkan oksigen saat inhalasi. Mekanisme ini berperan penting dalam proses pemurnian darah serta berfungsi sebagai langkah preventif terhadap kerusakan jaringan otak akibat hipoksia, yaitu kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan oksigen. Saat seseorang mengambil napas dalam, otot-otot dinding perut seperti rektus abdominis, transversus abdominis, obliquus internus, dan obliquus eksternus berkontraksi, menyebabkan pergeseran tulang rusuk bagian bawah ke arah belakang dan elevasi diafragma. Hal ini

meningkatkan tekanan intra-abdomen dan memperlancar aliran darah. Peningkatan sirkulasi di vena cava inferior atau aorta abdominalis mendorong aliran darah yang lebih besar, sehingga memperkuat vaskularisasi ke seluruh tubuh, khususnya ke organ vital seperti otak. Proses ini memastikan otak menerima pasokan oksigen yang memadai, yang pada gilirannya meningkatkan rasa relaksasi. Kondisi relaksasi ini menurunkan respons emosional dan mengaktifkan area otak seperti hipotalamus posterior yang berperan dalam pengaturan sistem kardiovaskular, sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah.

Rencana aplikasi jurnal pada kasus

1. Penerapan Jurnal pada Kasus

Penerapan jurnal pada studi kasus melibatkan total 129 pasien, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling untuk memperoleh tanggapan dari 26 responden. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan dianalisis melalui metode univariat dan bivariat, khususnya menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta adalah perempuan, sebanyak 19 orang (73,1%). Responden terbanyak berasal dari kelompok usia paruh baya (40–59 tahun), yang mencakup 84,6% dari total peserta. Sebelum intervensi, tekanan darah peserta menunjukkan kategori hipertensi derajat 2, sedangkan setelah terapi relaksasi Benson, tekanan darah menurun menjadi hipertensi derajat 1. Uji Wilcoxon juga menunjukkan adanya hipertensi derajat 1 baik sebelum maupun sesudah intervensi, namun dengan perbedaan yang signifikan secara statistik, ditunjukkan oleh nilai P sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa Terapi Relaksasi Benson telah menunjukkan dampak terhadap tingkat tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara.

2. Prosedur Tindakan (SOP)

Standar Operasional Prosedur (SOP) ini disusun untuk memberikan pedoman yang jelas dan sistematis dalam pelaksanaan terapi relaksasi benson. Tujuannya adalah untuk menurunkan tekanan darah tinggi pasien hipertensi. Tahap persiapan sebelum memulai terapi, terapis akan melakukan observasi terhadap kondisi pasien. Tahap pelaksanaan selama terapi, terapis akan memberikan instruksi yang jelas dan memberikan dukungan emosional kepada pasien selama melakukan aktivitas terapi relaksasi benson. Tahap evaluasi setelah terapi terapis akan melakukan evaluasi terhadap hasil dari relaksasi benson apakah sudah mengalami penurunan sesuai dengan yang diharapkan.

Tabel 3 1 Prosedur Tindakan SOP Tehnik Relaksasi Benson

No	Prosedur	Aspek Kriteria
1	Pengertian	Teknik relaksasi benson adalah relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah.
2	Tujuan	Menentramkan hati, menurunkan rasa khawatir, cemas, gelisah, menurunkan tekanan dan ketegangan jiwa, menurunkan detak jantung dan tekanan darah.
3	Alat dan Bahan	Spignometer Lembar observasi
4	Prosedur Kerja	a. Fase orientasi <ul style="list-style-type: none"> - Memberikan salam - Memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan dan prosedur (Langkah-langkah) b. Fase kerja <ul style="list-style-type: none"> - Mencuci tangan sebelum Tindakan - Memberikan posisi senyaman mungkin menurut pasien (duduk atau berbaring) - Mengukur tekanan darah dan mencatat hasilnya di lembar observasi - Instruksikan pasien menutup mata - Intruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks - Intruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan

		<p>mengucapkan doa bisa surat pendek dan juga bisa dzikir atau kata yang sudah dipilih.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap focus pada nafas dalam dan doa atau kata yang diucapkan - Lakukan selama kurang lebih 5-10 menit (selama 3 hari) - Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan mengeluarkan nafas dari mulut secara pelan-pelan dan tetap menutup mata lalu membukanya dengan perlahan. - Mengecek tekanan darah pasien Kembali - Membereskan alat-alat yang telah digunakan - Mencuci tangan setelah Tindakan - Fase terminasi - Melakukan evaluasi Tindakan - Menyampaikan rencana tindak lanjut - Mengucapkan salam
5	Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan pasien

3. Cara Observasi Hasil Evaluasi

Evaluasi hasil dilakukan melalui observasi harian selama tiga hari pelaksanaan intervensi setelah terapi relaksasi Benson diberikan kepada pasien hipertensi. Tujuan dari observasi ini adalah untuk menilai efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan kondisi tersebut.