

BAB III

TEHNIK PENGAMBILAN JURNAL DAN RESUME JURNAL

A. Cara mencari jurnal

1. Sumber/ Data Base

Agar penelitian ini memiliki landasan yang kuat, saya mengumpulkan data sekunder dari berbagai penelitian sebelumnya yang relevan. Data-data ini diperoleh melalui pencarian komprehensif di Google Scholar dan ScienceDirect, dengan rentang tahun 2021 hingga 2025.

2. Kata Kunci

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu Efektivitas, Terapi non farmakologis, keperawatan jiwa, kecemasan, anxiety, puskesmas. Penulis menggunakan strategi pencarian artikel dengan PICO yaitu Population, Intervention, Comparison, Outcome. Adapun batasan-batasan untuk melakukan seleksi terhadap artikel dijabarkan sebagai berikut:

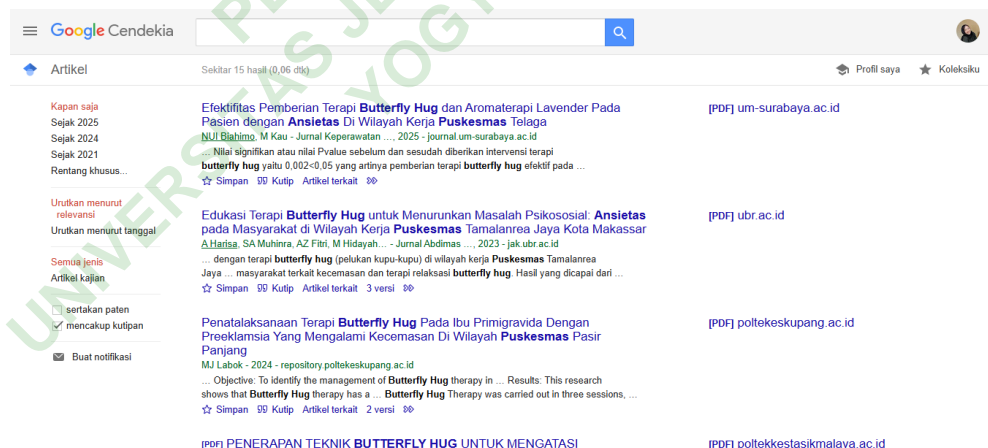
Table 3. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	1. Klien dengan diagnose kecemasan 2. Klien umur > 18 tahun	1. Klien dengan gangguan fisik signifikan yang menghambat partisipasi dalam intervensi. 2. Klien yang tidak kooperatif atau tidak dapat memberikan informed consent.
<i>Intervention</i>	1. Studi yang menggunakan terapi <i>Butterfly Hug</i> dan aromaterapi lavender sebagai intervensi utama. 2. Studi dengan durasi intervensi minimal 3 hari.	1. Studi yang menggunakan kombinasi terapi dengan intervensi lain yang berpotensi memengaruhi hasil (misalnya, terapi farmakologis, terapi kognitif-behavioral).
<i>Comparison</i>	1. Studi yang mengukur tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan terapi	1. Studi yang tidak memiliki kelompok kontrol atau kelompok perbandingan yang jelas.
<i>Outcome</i>	1. Studi yang mengukur penurunan tingkat ansietas sebagai hasil utama.	1. Studi yang tidak secara langsung mengukur tingkat ansietas atau hanya mengukur luaran lain (misalnya, kualitas tidur, kepuasan klien tanpa mengukur ansietas).

3. Hasil Pencarian Jurnal

Penulis memulai proses seleksi artikel dengan melakukan pencarian di Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci yang telah ditetapkan. Dari pencarian awal ini, 2.780 artikel relevan teridentifikasi. Selanjutnya, penyaringan dilakukan berdasarkan tahun publikasi, membatasi artikel dari tahun 2021 hingga 2024, yang menghasilkan 970 artikel. Kemudian, artikel-artikel tersebut diseleksi lebih lanjut berdasarkan kesesuaian judul dengan topik penelitian, sehingga menyisakan 247 artikel. Setelah itu, dilakukan seleksi mendalam dengan meninjau abstrak dan isi lengkap artikel, mempertimbangkan metode penelitian (dengan prioritas pada desain quasi-experimental), serta intervensi yang digunakan.

Dari proses seleksi yang ketat ini, akhirnya 15 artikel yang paling relevan dan memenuhi kriteria inklusi berhasil diidentifikasi. Salah satu artikel yang dianggap paling sesuai dan dijadikan rujukan utama berjudul "Efektifitas Pemberian Terapi *Butterfly Hug* Dan Aromaterapi Lavender Pada Klien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga."



Gambar 3. 1 Pencarian Jurnal

B. Resume jurnal

Nama Jurnal: Jurnal Keperawatan Muhammadiyah

Judul Jurnal: Efektifitas Pemberian Terapi *Butterfly Hug* Dan Aromaterapi Lavender Pada Klien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Penulis: Firmawati , Nur Uyuun I. Biahimo, Maryam Kau

Tahun terbit: 2025

1. Pendahuluan (*Introduction*)

Kecemasan adalah perasaan khawatir berlebihan tanpa sebab jelas yang dapat memicu gangguan emosional, perilaku, dan fisik. Prevalensinya terus meningkat, termasuk di Indonesia dan Gorontalo. Gejalanya meliputi gelisah, sulit tidur, hingga sesak napas. Jika dibiarkan, kecemasan dapat berkembang menjadi depresi atau bahkan bunuh diri. Penanganan non-obat seperti teknik *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender terbukti efektif membantu menenangkan pikiran dan meredakan stres.

2. Metode Penelitian (*Methods*)

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan *two-group pre-test post-test*. Populasi penelitian berjumlah 22 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan pengisian kuesioner untuk memperoleh informasi sebelum dan sesudah intervensi yang diberikan.

3. Hasil Analisis (*Result Analysis*)

Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, rata-rata tingkat ansietas adalah 2,62 dengan SD 0,518, sedangkan setelah intervensi, rata-rata menurun menjadi 1,75 dengan SD 0,463, menunjukkan selisih rata-rata 0,87. Nilai signifikansi atau *P-value* sebesar $0,000 < 0,05$ membuktikan bahwa kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi ansietas pada klien di wilayah kerja Puskesmas Telaga.

4. Pembahasan (*Discussion*)

Penelitian ini menemukan bahwa intervensi kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada

klien di wilayah kerja Puskesmas Telaga, yang didukung oleh perubahan signifikan pada nilai rata-rata dan *P-value* sebelum dan sesudah intervensi. Secara spesifik, sebelum intervensi, sebagian besar klien mengalami ansietas sedang, dan setelah intervensi, banyak yang beralih ke ansietas ringan atau tidak menunjukkan gejala. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas *Butterfly Hug* dalam menurunkan kecemasan dan aromaterapi lavender dalam mengurangi tingkat ansietas, karena kedua metode ini memberikan efek menenangkan dan membantu memproses ulang trauma.

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 kecemasan (ansietas). Dilakukan intervensi selama 3 hari

2. Prosedur Tindakan (SOP)

Standar Operasional Prosedur (SOP) ini disusun untuk memberikan pedoman yang jelas dan sistematis dalam pelaksanaan terapi okupasi berkebun. Tujuannya adalah untuk memastikan konsistensi, keamanan, dan efektivitas terapi bagi klien. Tahap Persiapan sebelum memulai terapi, terapis akan melakukan asesmen terhadap kondisi fisik dan mental klien. Tahap Pelaksanaan selama terapi, terapis akan memberikan instruksi yang jelas dan memberikan dukungan emosional kepada klien selama melakukan kegiatan terapi. Tahap Evaluasi setelah terapi, terapis akan melakukan evaluasi terhadap kemajuan klien, baik dari segi fisik maupun psikologis.

Table 3. 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Butterfly Hug* dan Aroma Terapi Lavender

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI <i>BUTTERFLY HUG</i> DAN AROMA TERAPI LAVENDER
Pengertian	Kombinasi Terapi <i>Butterfly Hug</i> dan Aromaterapi Lavender menggabungkan teknik menenangkan diri dengan sentuhan fisik melalui tepukan menyilang di dada atau pundak, bersamaan dengan efek relaksasi yang dihasilkan dari penghirupan minyak esensial lavender.
Tujuan	Bertujuan untuk meredakan stres, kecemasan, dan meningkatkan ketenangan secara holistik.
Waktu	5 - 15 menit per sesi dalam 3 hari

Persiapan klien dan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi kondisi fisik klien, apakah ada keterbatasan fisik yang perlu diperhatikan. 2. Melakukan penilaian terhadap tingkat kecemasan 3. Menilai motivasi klien untuk mengikuti terapi dan harapan yang ingin dicapai. 4. Menjelaskan pentingnya keterlibatan aktif klien dalam proses terapi. 5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien
Tahap orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan terapi kepada klien dan mendapatkan persetujuan.
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menuangkan air kedalam diffuser secukupnya 2. Menuangkan aromaterapi pada air 5-10 tetes 3. Menghidupkan diffuser 4. Posisikan klien dalam keadaan berbaring atau serileks mungkin menurut klien 5. Anjurkan klien untuk menghirup aroma selama 5-15 menit sampai benar-benar rileks 6. Kemudian minta klien menyilangkan kedua tangan didepan dada dengan kedua telapak tangan dibahu 7. Memejambkan mata dan fokuskan pikiran 8. Menepuk bahu selama 30 detik, langkah ini dilakukan secara bergantian pada dua sisi 9. Menarik nafas dalam-dalam dan kemudian dihembuskan 10. Mengulang kembali langkah pertama sampai keempat dilakukan sampai rasa cemas hilang dan diakhir dengan menurunkan tangan kepaha
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan wawancara singkat dengan klien untuk mengetahui perasaan dan pikirannya setelah kegiatan. 2. Mengucapkan salam penutup
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien

3. Cara Observasi Hasil Evaluasi

Evaluasi keberhasilan intervensi dilakukan melalui observasi rutin setiap hari selama 3 hari intervensi. Penilaian tingkat ansietas klien diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi *Butterfly Hug* dan aromaterapi lavender menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) di hari pertama sebelum terapi dan hari ketiga setelah terapi. Keberhasilan intervensi akan terlihat dari adanya penurunan tingkat ansietas menjadi kategori ringan atau bahkan tidak bergejala sama sekali, yang ditandai dengan berkurangnya keluhan yang sebelumnya muncul pada klien.