

BAB III

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN RESUME JURNAL

A. Cara Pencarian Jurnal

1. PICO

Pasien atau Populasi : Lansia dengan riwayat hipertensi

Intervensi : Senam anti Hipertensi

Comparison. : -

Outcome. : Terdapat Pengaruh Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Setelah dilakukan Senam Hipertensi

Pernyataan Klinis : Bagaimana Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia.

2. Strategi Pencarian

- a. Untuk mencari jurnal, situs basis data yang digunakan adalah Google Scholar, dengan batasan tahun publikasi pada 2021. Artikel yang dipilih adalah artikel yang sesuai dengan pernyataan mengenai pengaruh senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada orang lanjut usia. Berdasarkan kriteria ini, beberapa jurnal muncul dan dipilih yang termasuk dalam kategori mendukung atau sesuai dengan tujuan yang diinginkan. kemudian dipilihlah jurnal "Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sindereng Rappang." karena jurnal ini memenuhi kriteria penulisan karya tulis ilmiah yang sesuai dengan tujuan dari penelitian. Untuk Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal ini adalah " Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia ", jika sudah sesuai dengan tujuan yang kita inginkan download apabila tidak dapat download namun terdapat DOI maka copy DOI ke Scihub.

b. Screenshot pencarian jurnal

The screenshot shows a Google Scholar search results page. The search query is "Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng". The results list several articles, including one by Sakinah, D Darna, B Basrah, et al. (2022) from the journal "Malahayati Nursing". The article title is "Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng". The abstract mentions a P-value of 0,004 and the effect of senam on blood pressure reduction in hypertensive patients. Other search filters like "Urutkan menurut relevansi" and "Urutkan menurut tanggal" are visible on the left side.

Setelah dilakukan pencarian jurnal sesuai dengan keyword dan didapatkan beberapa jurnal terkait kemudian di baca dan dipilih mana jurnal yang paling sesuai dengan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan setelah menemukan jurnal yang sesuai, download jurnal untuk di analisis lebih lanjut.

B. Resume Jurnal

1. Identitas Jurnal

- a. Judul Jurnal : Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sindereng Rappang.
- b. Penulis : Sri Sakinah, Darna, Basrah, muh. Rodin Ardianto
- c. Nama Jurnal : Jurnal Kesehatan
- d. Volume/No : Vol 4
- e. Tahun : 2022

2. Introduction

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang meningkat melampaui batas normal, yakni sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Sebagai salah

satu masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia, hipertensi dilaporkan telah menyebabkan 9,4 juta kematian setiap tahun di tingkat global pada tahun 2015, dan sebanyak 1,5 juta setiap tahunnya di Asia Tenggara (Sakinah & Nurdin, 2020). Di Indonesia, tingginya jumlah penderita hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang meliputi konsumsi makanan berkolesterol tinggi, makanan dengan kadar garam tinggi, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik (Nade & Rantung, 2020).

3. Metode

Metode pada penelitian ini menggunakan metode Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan metode Pre-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 10 penderita hipertensi yang dipilih melalui teknik purposif sampling. Alat penelitian menggunakan standar operasional prosedur untuk senam anti hipertensi serta lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. di wilayah kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng Rappang. pemberian intervensi senam 1x/ minggu selama 4 minggu dengan durasi 15 menit,

4. Result

Hasil penerapan senam anti hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa Menurut hasil penelitian ini, perbandingan tekanan darah sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) melakukan senam anti hipertensi menunjukkan bahwa nilai sistole memiliki P-value = 0,004 dan diastole memiliki P-value = 0,005 dengan tingkat signifikansi $P < \alpha (0,05)$. Ini berarti senam anti hipertensi memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dongi, Kabupaten Sidenreng Rappang. Senam anti hipertensi memiliki dampak pada penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi di area tersebut.

5. Discussion

Penelitian ini memaparkan bahwa senam anti hipertensi sangat baik dalam mengontrol tekanan darah pada lansia yang sebelumnya memiliki Riwayat hipertensi, tidak hanya itu Penelitian ini memaparkan bahwa senam anti hipertensi ini dapat mengurangi stress dan dapat meningkatkan efektifitas kerja otot jantung dan mengutkan otor pada jantung. Hal Ini menunjukkan bahwa senam anti hipertensi jika dilakukan dengan rutin oleh lansia maka manfaat yang akan didapat juga banyak terutama dalam pengendalian tekanan darah lansia.

C. Rencana Aplikasi Jurnal

1. Pemberian intervensi senam hipertensi pada lansia dilakukan selama 3 kali dengan durasi senam sekitar 15 menit.
2. Standar Operasional Prosedur
 - a. SOP Senam Hipertensi berdasarkan WHO
 - 1) Indikasi :
 - a) Menurunkan tekanan darah dan risiko kardiovaskular
 - b) Peningkatan kapasitas fungsional dan kualitas hidup
 - c) latihan khusus: latihan isometrik pada hipertensi tahap awal
 - d) Penilaian risiko dan penentuan intensitas melalui evaluasi fungsional
 - 2) Kontra indikasi
 - a) Kondisi kardiovaskular tidak stabil dan keadaan akut
 - b) Hipertensi tidak terkontrol, infeksi akut
 - c) populasi dengan penyakit kardiopulmoner atau keadaan klinis khusus
 - 3) Persiapan Alat dan bahan :
 - a) Alat TTV lengkap
 - b) Kursi (jika lansia masih kuat berdiri disarankan berdiri, jika tidak bisa menggunakan kursi).
 - 4) Pre Interaksi
 - a) Justifikasi identitas klien
 - b) Siapkan alat dan bahan yang diperlukan

- c) Lakukan cuci tangan
- 5) Orientasi
- a) Perkenalkan diri
 - b) Jelaskan pada klien tujuan tindakan yang akan dilakukan
 - c) Jaga privasi klien dan atur lingkungan sekitar klien
 - d) Bantu klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin
- 6) Tahap Kerja
- a) Dekatkan peralatan
 - b) Ukur tekanan darah pasien sebelum dilakukan senam hipertensi
 - c) Lakukan pemanasan terlebih dahulu
 - d) Lakukan Gerakan inti senam hipertensi
 - e) Terakhir lakukan pendinginan
 - f) Kemudian evaluasi perasaan pasien setelah senam hipertensi
 - g) Ukur ulang tekanan darah pasien setelah senam hipertensi dengan durasi 15 menit setelah senam
- 7) Dokumentasi
- a) Catat hasil tindakan yang telah dilakukan
 - b) Catat respon klien
 - c) Sampaikan hasil pemeriksaan pada klien
 - d) Lakukan kontrak untuk tindakan selanjutnya
3. Cara observasi hasil evaluasi
- a. Pengamatan langsung

Mengamati secara langsung pasien yang sedang berolahraga untuk mengatasi hipertensi. Pengamatan ini dapat dilakukan dengan cara melihat secara langsung apakah pasien merasa nyaman dengan aktivitas yang dilakukan dan apakah pasien terlihat mampu mengikuti gerakan senam yang ditunjukkan oleh peneliti atau perawat.
 - b. Penggunaan alat bantu

Memanfaatkan alat pengukur, seperti tensi, untuk memantau tekanan darah pasien sebelum dan setelah intervensi berupa senam hipertensi dilakukan.. Hal ini dapat memberikan informasi objektif tentang apakah

ada pengaruh yang dirasakan oleh pasien terhadap penurunan tekanan darah pasien sbelum dan sesudah. Skala penilaian ini dapat mencakup aspek-aspek seperti rentang nilai normal tekanan darah lansia.

c. Wawancara

Wawancara dilakukan kepada pasien dan keluarga pasien untuk mengetahui perasaan pasien selama dilakukan terapi senma hiperten untuk pengendalian tekanan darah pada lansia. Hal ini dapat memberikan evaluasi terkait berpengaruh tidaknya senam hipertensi dilakukan.

d. Analisis data

Menganalisis data hasil evaluasi untuk melihat perubahan sebelum dan setelah terapi dilaksanakan. Hal ini dapat memberikan informasi tentang efektivitas terapi yang dilakukan pada lansia apakah berpengaruh atau tidak untuk diterapkan.