

BAB III

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

1. Sumber/data base

Pemilihan data dilakukan berdasarkan topik. Penelusuran sumber referensi dalam kajian dilakukan melalui google scholar dari tahun 2020. Informasi yang digunakan adalah informasi sekunder yang diperoleh dari riset yang sudah dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya.

Gambar 3.1 Pemilihan Literatur



2. Kata kunci

Kata kunci yang digunakan yaitu Terapi Otot Progresif, Gangguan Tidur. Penulis menerapkan strategi untuk mencari artikel menggunakan PICO yaitu *Population, Intervention, Comparison, Outcome*.

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi (PICO)

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur	1. Lansia stroke 2. Lansia tidak kooperatif
<i>Intervetion</i>	Pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif	Pemberian intervensi relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan terapi lain
<i>Comparison</i>	Kualitas tidur sebelum dan sesudah	Tidak ada perbandingan

<i>Outcome</i>	Terdapat peningkatan kualitas tidur	Tidak terdapat peningkatan kualitas tidur
----------------	-------------------------------------	---

Pernyataan klinis : Bagaimana pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

3. Hasil pencarian

Penulis mencari artikel dari Google Scholar dengan menggunakan istilah pencarian berdasarkan tabel 3.1, batasan yang digunakan yaitu tahun jurnal dari 2020-2024. Artikel yang dipilih adalah artikel yang relevan dengan pernyataan medis mengenai terapi relaksasi otot progresif untuk masalah kualitas tidur. Dari kriteria tersebut didapatkan 6.990 jurnal kemudian menambahkan kata kunci pada lansia didapatkan 458 jurnal. Setelah itu dipilih berdasarkan isi artikel, metode penelitian, dan intervensi yang digunakan sehingga mendapatkan 2 jurnal.

B. Resume Jurnal

Nama jurnal : Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan

Judul jurnal: Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta

Penulis : Ema Erfiana, Ika Silvitasari

Tahun terbit : 2023

DOI : <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.276>

1. Pendahuluan (Introduction)

Lansia berumur di atas 60 tahun, seiring dengan peningkatan usia, berbagai perubahan terjadi pada tubuh kita, yang menyebabkan penurunan fungsi. Penurunan ini bisa memengaruhi beberapa hal, termasuk pola tidur. Salah satu masalah tidur ering menyerang lansia yaitu insomnia. Jumlah lansia di dunia terus bertambah dan jumlah warga lanjut usia di Indonesia terus bertambah dan diprediksi akan mencapai angka 2 miliar di tahun 2050 hampir seperlima dari total penduduk pada tahun 2045.

Insomnia adalah masalah tidur yang umum terjadi pada orang lanjut usia. Insomnia menyebabkan penderita sulit tidur, sering terbangun saat tidur, bangun pagi, dan

sulit tidur kembali. Kualitas tidur yang kurang baik memiliki efek buruk pada kesehatan fisik, mental, serta kualitas hidup lansia. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya berbagai penyakit seperti diabetes, kegemukan, stroke, dan gangguan jantung. Perawatan obat dan non-obat dapat digunakan untuk mengatasi insomnia.

Terapi obat menggunakan obat seperti obat penenang dan obat tidur, namun dapat menimbulkan efek samping seperti mengantuk, pusing, depresi, dan mual. Perawatan non-obat seperti kebersihan tidur, kontrol stimulus, biofeedback, dan relaksasi otot progresif yaitu pilihan lebih aman dan efektif. Relaksasi otot bertahap merupakan teknik yang mudah diterapkan yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan otot, dan menstabilkan tekanan darah. Penelitian menunjukkan relaksasi otot secara bertahap dapat memperbaiki kualitas tidur pada orang lanjut usia.

2. Metode pendahuluan (Methods)

Tipe penelitian ini menerapkan metode quasi eksperimental yang mencakup satu kelompok dengan rencana pre test dan post test. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Kelurahan Banyuanyar, Medan Kamoran, Kota Surakarta antara bulan Mei dan Juli 2023. Populasi yang diteliti adalah 60 lansia alat yang dipakai adalah Pittsburgh Sleep Quality Index.

3. Hasil analisis (Result Analysis)

Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot bertahap terhadap kualitas tidur pada orang lanjut usia. Pengumpulan data dilakukan selama dua minggu dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Hasilnya menunjukkan bahwa 95% responden merasa kualitas tidurnya meningkat secara signifikan setelah pengobatan. *Uji Wilcoxon* menunjukkan perbedaan bermakna sebelum dan setelah perlakuan. Ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot secara bertahap memberikan dampak yang baik terhadap kualitas tidur para lansia.

4. Pembahasan (Discussion)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia di Posyandu Medan Kamoran, Kelurahan Banyuanyar, Kota Surakarta tergolong buruk sebelum menjalani terapi relaksasi otot progresif. Faktor-faktor tersebut antara lain usia, jenis kelamin, ideologi, lingkungan, status perkawinan, kebiasaan merokok, asupan

kafein, faktor medis, tekanan psikologis, dan kebisingan. Setelah dilakukan pengobatan, kualitas tidurnya membaik, 19 responden melaporkan peningkatan baik dan 1 responden mengalami peningkatan sangat baik. Terapi ini terdiri dari 14 sesi relaksasi otot progresif selama 30 menit setiap pagi selama dua minggu. Latihan ini terbukti berhasil dalam memperbaiki kualitas tidur pada orang tua, dengan hasil statistik menunjukkan signifikansi (p -value 0,000). Terapi relaksasi otot progresif memberikan perbedaan besar pada kualitas tidur pada lansia.

C. Aplikasi Jurnal Pada Kasus

1. Penerapan jurnal pada kasus

Penerapan jurnal dilakukan sesuai dengan prosedur operasional yang ditetapkan untuk jurnal tersebut. Sampel yang digunakan adalah individu yang mengalami kondisi tertentu gangguan tidur. Dilakukan intervensi 3X setiap 2 malam sekali pada malam hari 30 menit sebelum lansia tidur dengan waktu 20-30 menit dan untuk evaluasi dilakukan pagi harinya.

2. Prosedur tindakan (SOP)

Tahap persiapan yang meliputi memberikan salam, menciptakan suasana yang tenang, melakukan pemeriksaan pada klien serta menjaga kerahasiaan klien berkonsentrasi. Langkah selanjutnya dilakukan dengan menempatkan klien duduk dalam posisi yang paling nyaman, mintalah klien menutup mata, lalu mintalah mereka tetap tenang dan rilekskan otot-otot tubuh mulai dari bagian atas hingga bagian bawah.

Pasien merasa rileks, dilanjutkan dengan instruksi ke, klien tarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan selama tiga detik, kemudian keluarkan udara secara perlahan lewat mulut, kemudian menginstruksikan klien untuk melepaskan pikiran negatif dan fokus pada doa atau perkataan selama kurang lebih 10 menit. Selanjutnya, anjurkan klien untuk berhenti bersantai dengan menutup mata selama 2 menit dan membukanya perlahan. Tahap akhir penutupan adalah penilaian terhadap perasaan klien, setelah itu mengakhiri relaksasi otot progresif.

3. Cara observasi

Observasi hasil dilakukan sebanyak 3X terapi otot progresif dilakukan pada klien dengan gangguan kualitas tidur. Observasi hasil melihat kemampuan klien melakukan relaksasi otot progresif sambil mengamati perasaan pasien dan mengukur gangguan tidurnya agar bisa menilai sejauh mana terapi relaksasi otot progresif tersebut efektif dapat membantu klien yang mengalami gangguan tidur.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA