

## BAB IV

### TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

#### A. Cara Mencari Jurnal

##### 1. Framework

Dari hasil rumusan masalah pada Bab 1, maka peneliti menggunakan PICO sebagai strategi pencarian jurnal:

P (Population): Pasien dengan diabetes melitus tipe II

I (Intervention): Intervensi relaksasi otot progresif

C (Comparison): -

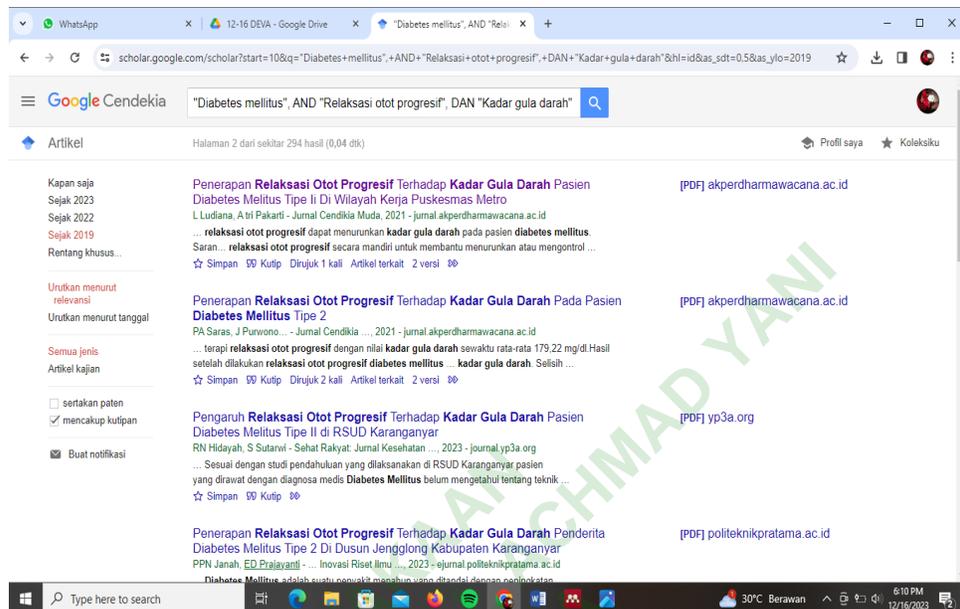
O (Outcome): Kadar glukosa darah

##### 2. Database

Peneliti menggunakan database Google Scholar untuk menelusuri pustaka yang digunakan.

##### 3. Kata Kunci

Peneliti melakukan pencarian jurnal dengan menggunakan *keyword* atau kata kunci “relaksasi otot progresif”, “diabetes mellitus”, pasien”. Dan teknik boolean operator (*AND*, *OR* dan *NOT*) digunakan untuk menggabungkan kata kunci sehingga jurnal yang ditargetkan dapat ditemukan dengan mudah. Kata kunci boolean operator yang digunakan dalam pencarian jurnal adalah "penerapan relaksasi otot progresif" AND, "Diabetes mellitus, AND "Pasien".



**Gambar 4. 1** Cara Pencarian Jurnal

*Google scholar* atau *Google Cendekia* menjadi database yang digunakan untuk melakukan pencarian jurnal dengan menggunakan *keyword* “Diabetes mellitus”, Relaksasi otot progresif”, Kadar gula darah” dengan batas penerbitan dari tahun 2019-2023. Kemudian setelah dilakukan pencarian didapatkan hasil 294 jurnal. Oleh karena itu, dari hasil penelusuran jurnal peneliti menemukan jurnal yang sesuai dengan kriteria pencarian dengan judul “Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus tipe II di RSUD Karanganyar”

#### 4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

**Tabel 4. 1** Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population	Jurnal nasional maupun internasional yang didapatkan dari	Jurnal yang berbasis nasional maupun internasional yang

	database yang berbeda yang berkaitan dengan variable penelitian yaitu intervensi relaksasi otot progresif pada pasien dengan diabete mellitus.	didapatkan dari database yang berbeda dan tidak berkaitan dengan variabel penelitian.
Intervention	Intervensi relaksasi otot progresif	Tidak ada intervensi pembanding
Comparation	Tidak ada intervensi pembanding	Tidak ada intervensi pembanding
Outcome	Kadar glukosa darah pasien menurun	Tidak ada jurnal pembanding
Tahun Terbit	Artikel jurnal yang terbit mulai dari tahun 2019-2023	Artikel jurnal yang terbit sebelum tahun 2019
Bahasa	Menggunakan Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.	Jurnal yang selain menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.

## B. Jurnal Pemandangan

Tabel 4. 2 Jurnal Pemandangan

No	Judul	Tahun	Metode	Hasil	Kesimpulan
1.	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe II Di Rumah Sakit Estomihi Medan Tahun 2022	2022	Jenis penelitian ini menggunakan <i>kuasi eksperimen</i> dengan membandingkan hasil antara 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan pengukuran gula darah sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif. Sample dipilih menggunakan metode <i>purposive sampling</i> dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilakukan di rumah sakit Estomihi Medan.	Hasil penelitian yang dilakukan selama 7 hari dan dilakukan 2x dalam sehari didapatkan hasil yaitu terjadi perbedaan penurunan kadar gula darah yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil uji statistic pada pukul 10.30 yaitu $p=0,005$ . Sedangkan pada pukul 16.30 $p=0,001$ .	Relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan kadar gula darah. Baik pada pukul 10.30 maupun pukul 16.30

## C. Resume Jurnal

### 1. Pendahuluan (Introduction)

Hiperglikemia atau sering disebut dengan kencing manis merupakan kerusakan kerja pada insulin maupun sekresi pada insulin atau kerusakan pada keduanya. Hal ini, termasuk dalam tanda-tanda dari gangguan metabolik atau yang disebut dengan sebagai diabetes melitus. Terdapat dua jenis diabetes melitus yaitu DM tipe 1 yang muncul karena adanya oleh faktor genetik, imun dan lingkungan. Sedangkan DM Tipe II muncul karena karena riwayat keluarga, obesitas, umur. Dari beberapa faktor tersebut merupakan awal mula terjadinya gangguan sekresi insulin.

Menurut organisasi diabetes federation pada tahun 2019 pada usia 20 sampai dengan 79 tahun diseluruh dunia sedikitnya sebanyak 463 juta manusia menderita diabetes melitus, atau sama dengan 9,3% dari seluruh penduduk pada usia tersebut dan akan semakin meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Dari hasil riset kesehatan dasar dinegara Indonesia pada tahun 2018 pasien yang menderita penyakit diabetes mellitus mencapai 1,5% dari total seluruh penduduk Indonesia dengan persentase tertinggi perempuan sebanyak 1,8%. Jika sampai tidak ada perbaikan diprediksi pada tahun 2030 penderita diabetes mellitus bisa melonjak hingga 1,3 juta jiwa

Adapun usaha yang dapat dilakukan untuk menghindari komplikasi neuropati dan vaskuler yaitu terapi diabetes mellitus yang meliputi mengontrol kadar glukosa darah, pendidikan kesehatan, diet makanan, latihan fisik dan terapi. Manajemen rumah sakit memfokuskan pengobatan dan diet sebagai perhatian paling utama untuk penderita diabetes melitus. Namun, aktivitas fisik masih kurang terpenuhi. Ada beberapa alternatif aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu meditasi dan irama nafas, relaksasi otot progresif, relaksasi menggunakan musik dan relaksasi pergerakan sensoris. Pada penelitian relaksasi yang diterapkan yaitu relaksasi otot progresif yang termasuk termasuk pada terapi dengan

mengkombinasikan serangkaian pengencangan otot-otot tertentu dan latihan nafas dalam.

## 2. Metode Penelitian (Method)

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif diskriptif dengan pendekatan studi kasus *pre* dan *post test* yang dilaksanakan dibangsal mawar 2 dan teratai 2 dengan responden yang di diagnosa diabetes melitus sebanyak 2 orang. Kriteria inklusi dan eksklusi yaitu:

### a. Kriteria Inklusi

- 1) Responden bersedia menjadi subjek penelitian
- 2) Responden dengan diagnose diabetes mellitus tipe II
- 3) Mendapatkan program pengobatan (diet dan obat)
- 4) Kadar gula darah responden  $\geq 200$  mg/dl
- 5) Tidak ada luka pada responden
- 6) Responden aktif melakukan kegiatan fisik

### b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden tidak berkenan menjadi responden
- 2) Responden tidak sadarkan diri
- 3) Responden pulang dari rumah sakit sebelum diberikan intervensi sebanyak 3x dalam 3 hari

Data diambil dengan menggunakan rekam medis kemudian peneliti melakukan pengkajian dan menyusun rencana keperawatan serta *informed consent* prosedur pelaksanaan kemudian melakukan intervensi relaksasi otot progresif. Pemeriksaan gula darah dilakukan sebelum terapi dan sesudah terapi menggunakan alat glukometer. Responden penelitian ini sebanyak 2 orang. Tn. R laki-laki berusia 58 tahun dengan pendidikan terakhir SLTA mempunyai keluhan kaki kesemutan. Sedangkan Ny. W berjenis kelamin perempuan berusia 56 tahun pendidikan terakhir SLTP mengeluh badan terasa lemas.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan prinsip etik penelitian dengan memperhatikan hak dan kewajiban responden, responden harus dilakukan dengan baik, responden berhak menerima maupun menolak menjadi responden. Responden berhak mengetahui tujuan dan manfaat penelitian sesuai dengan prinsip etik.

### **3. Hasil Penelitian (Result)**

Berdasarkan hasil implementasi yang dilakukan sebanyak tiga kali selama tiga hari berturut-turut didapatkan perbandingan hasil sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Pada Tn.R pada hari pertama didapatkan selisih 28 mg/dl, hari kedua 23 mg/dl, hari ketiga 30 mg/dl yaitu terjadi penurunan gula darah setelah dilakukan implementasi. Pada Ny.W pada hari pertama didapatkan selisih 19 mg/dl, hari kedua 22 mg/dl, hari ketiga 20 mg/dl.

### **4. Diskusi (Discussion)**

Latihan relaksasi otot progresif dipercaya membuat tubuh menjadi rileks. Relaksasi otot progresif dipercaya bisa membantu menstabilkan kadar gula darah dengan menghambat laju stress dengan menangkan organ syaraf. Selain efektif untuk dilakukan, relaksasi otot progresif praktis untuk dilakukan bagi penderita diabetes melitus. Karena saat ini penyakit diabetes mellitus belum bisa disembuhkan maka perlu adanya penanganan non farmakologis seperti aktivitas fisik relaksasi otot progresif. Sehingga diharapkan relaksasi otot progresif ini bisa membantu menstabilkan gula darah.

Pada tabel 1 kadar gula darah sewaktu Tn.R sebelum mendapatkan intervensi 244 mg/dl pada hari pertama, kemudian pada hari kedua 228 mg/dl, dan pada hari ketiga 218 mg/dl. Sedangkan hasil kadar gula darah sewaktu Ny.W sebelum mendapatkan intervensi cenderung tinggi pada hari pertama mencapai 368 mg/dl, pada hari kedua 282 mg/dl dan pada hari ketiga 235 mg/dl. Kemudian pada tabel 2 setelah mendapatkan intervensi pada Tn.R hari pertama didapatkan hasil yaitu 216 mg/dl, pada

hari kedua 205 mg/dl dan pada hari ketiga 188 mg/dl. Sedangkan pada Ny.W dihari pertama 349 mg/dl, pada hari kedua 260 mg/dl dan pada hari ketiga 215 mg/dl. Berdasarkan tabel 3 menyatakan bahwa adanya penurunan setiap kali dilakukan relaksasi otot progresif, pada Tn.W mendapatkan selisih penurunan gula darah sebanyak 28-30 mg/dl sedangkan pada Ny. W mendapatkan selisih hasil penurunan kadar gula darah sebanyak 19-22 mg/dl.

#### **D. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus**

##### **1. Rencana penerapan pada kasus**

- a. Responden yang dipilih merupakan responden yang di diagnosa diabetes melitus tipe II dengan gula darah  $\geq 200$  mg/dl
- b. Responden dipilih dengan cara melihat terapi obat yang diberikan kepada reponden
- c. Mencari tahu berapa lama obat dikonsumsi
- d. Memberikan terapi relaksasi otot progresif
- e. Mengukur gula darah responden sebelum dan sesudah implementasi relaksasi otot progresif.

##### **2. Prosedur Tindakan**

Menurut Rosdiana & Cahyati, (2021) prosedur operasional relaksasi otot progresif sebagai berikut:

1. Membangun hubungan saling percaya serta menjelaskan prosedur dan tujuan terapi pada klien
2. Persiapkan alat dan tempat yang dibutuhkan seperti bantal dan kursi serta tempat yang tenang dan nyaman
3. Memposisikan klien terlentang/berbaring/duduk dengan menopang kepala dikursi
4. Persiapkan klien yaitu dengan cara:
  - a. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur tindakan yang disertai dengan lembar persetujuan menjadi responden

- b. Posisikan klien nyaman mungkin seperti berbaring/duduk
- c. Anjurkan klien melepas aksesoris yang dipakai
- d. Anjurkan klien melonggarkan dasi/ikat pinggang ,jika memakai

### 3. Prosedur Pelaksanaan:

- a. Pastikan klien rileks dan peneliti meminta klien untuk memposisikan diri serta memfokuskan pada bagian tubuh yaitu tangan, lengan, kepala, dahi, mata, hidung, leher, rahang, lidah, kaki dan jari-jari kaki.
- b. Anjurkan klien dengan posisi nyaman guna menciptakan lingkungan yang tenang
- c. Bimbing klien untuk melakukan gerakan relaksasi, diulang satu kali
- d. Anjurkan klien untuk posisi berbaring/duduk bersandar
- e. Bimbing klien untuk melakukan relaksasi nafas dalam
- f. Anjurkan klien mengepalkan kedua tangan, lalu mengencangkan bisep dan lengan bagian bawah selama 5-10 detik.
- g. Anjurkan klien merasakan tegangan otot kemudian anjurkan rileksasi 15-30 detik
- h. Ajarkan klien untuk mengerutkan dahi ketas dan bersamaan dengan menekan kepala belakang kemudia memutar searah dengan jarum jam
- i. Langkah selanjutnya, anjurkan klien mengerutkan otot dahi yaitu dengan cara cemberut, mata berkedip, memonyongkan bibir dan menekan lidah kelangit-langit serta membungkukkan bahu selama 10-20 detik
- j. Bimbing klien untuk relaksasi nafas dalam.
- k. Anjurkan klien Tarik nafas dalam sambil melengkukan punggung kearah belakang kemudia menahan nafas lalu rileks kembali dan ulangi selama 2x.
- l. Ajarkan menarik kaki dan ibu jari kaki kearah muka kemudia tahan nafas dan rileks. Dengan cara mengencangkan daerah betis sampai bokong selama 5-10 detik

- m. Pada saat melakukan relaksasi peneliti mencatat respon klien dan keluhan seperti rasa tidak nyaman, rasa kesulitan, dan kurangnya konsentrasi. Sehingga peneliti bisa membantu klien untuk rileks kembali dengan adanya kendala.
- n. Peneliti melakukan dokumentasi pada catatan untuk melihat respon klien selama relaksasi

#### **4. Observasi Yang Dilakukan**

Observasi yang dilakukan yaitu melihat diit makanan dan kepatuhan klien meminum obat sebelum dilakukan tindakan. Sedangkan setelah dilakukan tindakan ketepatan gerakan dan waktu yang dihabiskan saat mendapatkan relaksasi otot progresif dapat menstabilkan kadar gula darah.

#### **5. Hasil Yang Akan Dinilai**

Hasil yang akan dinilai yaitu kadar gula darah klien sebelum melakukan relaksasi otot progresif dan setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif