

BAB IV

TEHNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

1. *Farmework*

Berdasarkan rumusan masalah di Bab I maka peneliti menggunakan strategi pencarian jurnal dengan menggunakan metode PICO:

P (Population) : Lansia dengan hipertensi

I (Intervention) : Rendam kaki air hangat dan Pijat kaki

C(Comparation) : -

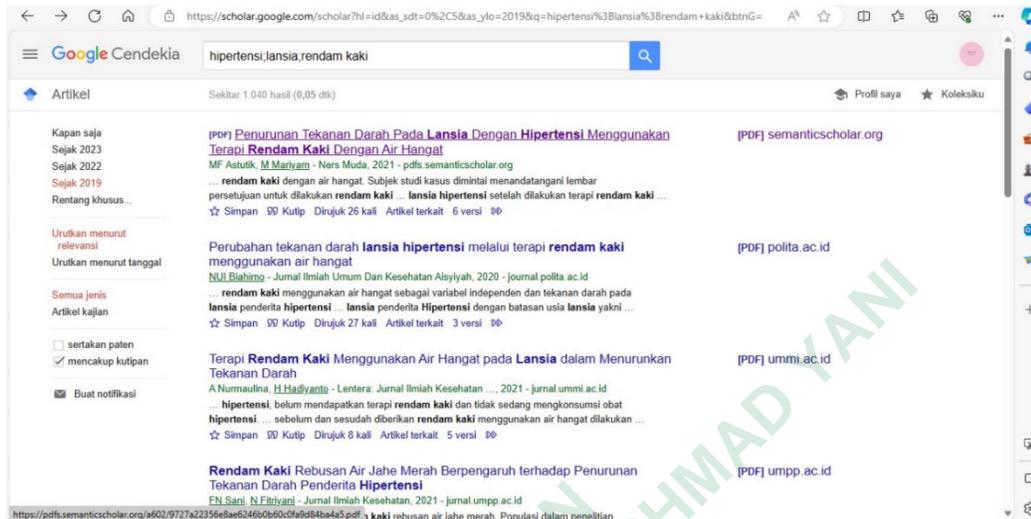
O (Outcome) : Penurunan tekanan darah

2. *Database*

Database yang digunakan dalam penelusuran Pustaka yaitu menggunakan *Google scholar*.

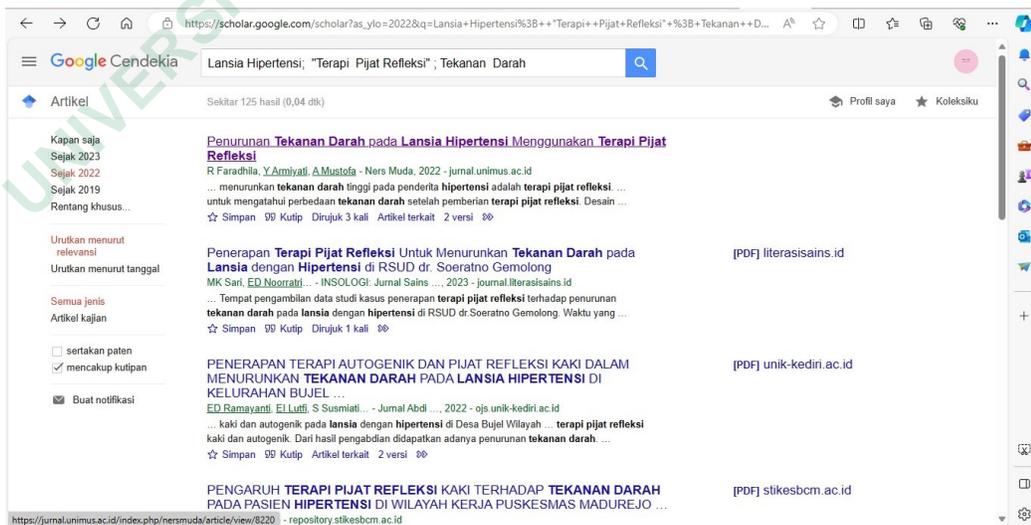
3. Kata kunci

Pencarian jurnal ini menggunakan kata kunci atau *keyword* “Hipertensi”; “Lansia”; “Rendam kaki” menggunakan filter 2019-2023 menggunakan bahasa Indonesia. Dari hasil pencarian tersebut ditemukan 51 jurnal kemudian difilter berdasarkan tahun menjadi 43 jurnal. Kemudian dilakukan pemilihan berdasarkan isi, jenis jurnal, kelengkapan dan keefektifan dalam mengontrol tekanan darah. Oleh karena itu kami menemukan jurnal yang sesuai dengan judul “Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat”



Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal dengan Keywords

Kemudian untuk jurnal kedua menggunakan kata kunci atau keyword Lansia Hipertensi; "Terapi Pijat Refleksi"; Tekanan Darah menggunakan filter 2019-2023. Dari hasil pencarian ditemukan 270 jurnal. Kemudian difilter berdasarkan tahun terbaru menjadi 125 jurnal. Kemudian dilakukan pemilihan berdasarkan isi, jenis jurnal, kelengkapan dan keefektifan dalam mengontrol tekanan darah. Oleh karena itu kami menemukan jurnal yang sesuai dengan judul yaitu “Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Menggunakan Terapi Pijat Refleksi”.



Gambar 4. 2 Pencarian Jurnal dengan Keywords

B. Resume Jurnal

	Terapi Rendam Kaki Air Hangat	Terapi Pijat Resfleksi
<i>Introduction</i>	<p>Penyakit yang dikenal sebagai hipertensi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berulang dari tingkat normal. Karena merupakan kondisi yang fatal, hipertensi sering disebut sebagai pembunuh senyap. Tekanan darah tinggi bisa menyerang siapa saja di segala usia. Seiring bertambahnya usia, tekanan darah kita akan meningkat. Kelainan ini, yang sering disebut hipertensi, ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berulang dari tingkat awal. Karena sifatnya yang fatal, hipertensi sering disebut sebagai silent killer. Orang-orang dari segala usia mungkin terkena tekanan darah tinggi. Proses penuaan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hipertensi sering kali bermanifestasi sebagai gejala seperti pusing, nyeri leher, dan pembesaran pembuluh darah. Terapi farmasi dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengobati hipertensi. Terapi rendam air hangat merupakan salah satu</p>	<p>Sebagai penyakit tidak menular, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian secara global. Penyakit ini merupakan salah satu kondisi kronis yang paling umum menyerang orang lanjut usia. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung, stroke, dan penyakit jantung koroner. Karena etiologinya, hipertensi pada lansia lebih serius dan perlu segera ditangani. Pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua kategori: farmasi dan nonfarmakologis. Terapi pijat merupakan salah satu komponen pengobatan komplementer dan alternatif. Pijat refleksi atau dikenal juga dengan terapi pemijatan dengan menggunakan titik-titik pusat refleksi.</p>

	<p>pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. memiliki beberapa manfaat, antara lain membantu menurunkan demam, nyeri, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kesuburan, meredakan rasa lelah, dan memperkuat mekanisme pertahanan tubuh..</p>	
Method	<p>Metode deskriptif yang dipadukan dengan pendekatan proses konservasi digunakan dalam studi kasus ini. Dua sampel pasien hipertensi studi kasus tersebut menjalani intervensi terapeutik, yaitu merendam kaki dalam air hangat selama 20 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Alat yang digunakan adalah sphymanometer, stetoskop, baskom, handuk kecil, pengatur waktu, dan air hangat (40oC).</p>	<p>Teknik yang digunakan adalah metode deskriptif dengan metodologi berbasis proses konservasi. Intervensi pijat refleksi akan diberikan kepada responden selama tiga puluh menit setiap tiga hari berikutnya. Teknik pijat refleksi menasar pada telapak kaki yaitu pangkal jari kelingking, jari tengah, dan jari manis pada titik 10 dan 11, pangkal jari telunjuk dan jari tengah pada titik 11, serta jari-jari kaki pada titik 21 dan 33. 22 titik ginjal dan jantung terletak di telapak kaki.</p>
Result	<p>Sebelum dan setelah dua puluh menit merendam kaki dalam air hangat, para peneliti melihat penurunan tekanan darah dan rasa sakit setelah intervensi. hasil tekanan darah sistolik pada responden adalah 7,21 mmHg,</p>	<p>Tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi lanjut usia turun setelah sesi terapi refleksiologi selama tiga hari. penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14 mmHg (turun 19%), dan penurunan tekanan</p>

	sedangkan hasil tekanan darah diastolik adalah 1,1 mmHg.	darah diastolik sebesar 7,2 mmHg (turun 15%).
Discussion	<p>Terapi rendam kaki air hangat secara teratur membantu menurunkan tekanan darah karena air hangat memberikan energi panas, yang meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang saraf kaki untuk mengaktifkan neuron parasimpatis, perubahan ligamen otot yang mempengaruhi persendian, perbaikan pembuluh darah, dan peningkatan sirkulasi darah. Selain itu, manfaat merendam kaki dengan air hangat antara lain melebarkan pembuluh darah kapiler, mengendurkan otot-otot yang tegang, menurunkan kekentalan darah, serta melebarkan pembuluh darah dan metabolisme jaringan.</p>	<p>Teknik pijat refleksi melibatkan penerapan tekanan dan gerakan untuk memanipulasi jaringan lunak. Selain menurunkan tekanan darah, metode ini telah terbukti mengurangi stres psikologis, sehingga penderita hipertensi mungkin dapat meredakan kondisinya. Tekanan pada kaki merangsang sistem saraf tepi, yang pada gilirannya merangsang sistem saraf pusat dan perifer melalui jalur saraf. Hal ini menurunkan kadar hormon adrenalin yang pada akhirnya menyebabkan pembuluh darah melebar dan tubuh menjadi rileks dan tenang.</p>

C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus

Rencana implementasi akan dilakukan pada lansia yang menderita Hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pandak 1 yaitu di Dusun Bongsreng, memiliki tekanan darah sistol >140 mmhg dan diastol >90 mmHg, dan mengkonsumsi jenis obat yang sama yaitu *Amlodipine*. Intervensi yang akan dilakukan yaitu terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan lama terapi yaitu 50 menit. Sebelum melakukan intervensi peneliti akan melakukan pemeriksaan dan pengkajian terlebih dahulu untuk menentukan diagnosa keperawatan serta peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat diberikan terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi serta dilakukan pencatatan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi untuk melihat perbedaan tekanan darah.

Tabel 4 1 SOP Rendam Kaki Air Hangat

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)		
RENDAM KAKI AIR HANGAT		
No.	Sub Judul	Prosedur
1	Pengertian	Rendam kaki air hangat atau hidroterapi kaki dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan cara memperlebar pembuluh darah sehingga dapat memperoleh banyak oksigen yang akan dipasok ke jaringan
2	Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Produksi perasaan rileks 2. Meningkatkan sirkulasi darah 3. Meningkatkan metabolisme jaringan 4. Menurunkan rasa nyeri 5. Menurunkan tekanan darah
3	Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan <i>inform consent</i> 2. Pastikan identitas klien 3. Pasien dengan hipertensi atau memiliki Riwayat hipertensi

		4. Beri penjelasan kepada klien mengenai tujuan, manfaat dan Teknik pelaksanaan dari terapi yang akan diberikan
5	Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursi 2. Baskom 3. Thermometer Air 4. Air panas (40°C) 5. Air Biasa 6. Handuk 7. Stopwatch 8. Sphygmomanometer
6	Prosedur Tindakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ukur tekanan darah sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat 2. Siapkan peralatan 3. Posisikan pasien pada posisi duduk 4. Tuangkan air hangat pada baskom yang telah disiapkan 5. Cek suhu air, suhu air ada pada suhu 40°C 6. Masukkan kedua kaki responden kedalam baskom atau ember yang telah diisi air hangat 7. Rendam kaki responden selama 20 menit 8. Angkat dan keringkan kedua kaki responden 9. Lakukan pengukuran kedua setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat

Tabel 4 2 SOP Pijat Refleksi

STANDAR OPERATING PROCEDURE (SOP) PROSEDUR PIJAT REFLEKSI KAKI	
Pengertian	Pijat dengan melakukan penekanan pada titik-titik syaraf. Titik-titik syaraf tersebut berada pada kaki, kebanyakan titik syaraf tersebut berada di telapak kaki.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melancarkan peredaran darah 2. Menurunkan tekanan darah tinggi 3. Mencegah berbagai macam penyakit 4. Menjaga meningkatkan daya tahan tubuh 5. Membantu mengatasi stress 6. Menyembuhkan rasa capek dan pegal
Persiapan pasien	Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilakukan
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minyak telon 2. Lotion/handbody
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan lingkungan yang aman dan nyaman 2. Tutup sketsel
Lingkungan Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu pijat refleksi dapat dilakukan selama 30-40 menit, tetapi bagi penderita penyakit kronis waktunya lebih pendek. 2. Setiap titik refleksi hanya dipijat 5 sampai 9 menit dalam sekali pemijatan 3. Bisa menggunakan minyak agar kulit tidak lecet tatkala dipijat

4. Gerakan pertama disebut dengan eflurage yaitu memijat dari pergelangan kaki ditarik sampai ke jari-jari. Gerakan dapat dilakukan sekitar 3-4 kali.



Gambar 4. 3 Titik Pijat 1

5. Gerakan kedua ini sama dengan Gerakan pertama yaitu menarik dari pergelangan kaki hingga sampai ke ujung jari melewati perselangan jari diakhiri dengan tarikan kecil pada jari. Gerakan ini dilakukan pada semua jari kaki, dari kelingking hingga
6. Setelah itu dilakukan seperti Gerakan pertama tetapi dengan menungkupkan semua telapak tangan pada atas dan bawah telapak kaki, ditarik lembut dari pergelangan kaki hingga ke jari kaki. Gerakan ini dilakukan 3-4 kali.



Gambar 4. 4 Titik Pijat 2



Gambar 4. 5 Titik Pijat 3



Gambar 4. 6 Titik Pijat 4

7. Pegang kaki pada gambar dibawah, lakukan pemijatan pada daerah tumit dengan Gerakan melingkar. Penekanan pemijatan dipustkan pada jempol tangan yang dilakukan seperti gerakan-gerakan memutar kecil searah jarum jam. Gerakan ini dilakukan 3-4 kali.
8. Lakukan pemjatan dengan memfokuskan penekanan pada jempol, jari telunjuk, dan jari tengah dengan membuat Gerakan tarikan dari mata kaki kearah tumit. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3-4 kali.



Gambar 4. 7 Titik Pijat 5

9. Lakukan pemijatan penekanan yang berfokus pada jempol, mengusap dari telapak kaki bagian atas hingga ke bawah. Gerakan ini dapat dilakukan sebanyak 3-4 kali.



Gambar 4. 8 Titik pijat 6

10. Gerakan ketujuh hamper sama dengan Gerakan ke 6, tetapi Gerakan ini dilakukan dengan posisi agak ke tengah dari telapak



Gambar 4. 9 Titik Pijat 7

- kaki. Gerakan ini dapat dilakukan sebanyak 3-4 kali.



Gambar 4. 10 Titik Pijat 8

11. Gerakan selanjutnya yaitu dengan membuat Gerakan kecil memutar dengan memberikan sedikit penekanan yang berfokus

pada jempol, Gerakan ini dilakukan dari bagian atas telapak kaki (bawah jempol) hingga di bagian tumit tetapi telapak bagian tepi. Gerakan ini tidak dilakukan berulang, cukup satu kali saja.

12. Gerakan selanjutnya hampir sama dengan gerakan ke-8, hanya bedanya gerakan ke-9 ini lebih di area telapak kaki bagian tengah. Gerakan ini juga tidak dilakukan perulangan, cukup satu kali saja.



Gambar 4. 12 Titik pijat 9



Gambar 4. 11 Titik Pijat 10

13. Gerakan ke-10 adalah dengan melakukan penekanan pada bawah jari, seperti yang dilakukan gambar di atas. Gerakan ini dilakukan pada semua jari kaki. Gerakan ini dilakukan dengan menekan dan memberikan putaran-putaran kecil searah jarum jam. Setiap jari kaki diberikan pijatan 3 – 4 kali.

14. Gerakan selanjutnya yaitu memberikan penekanan dan gerakan memutar kecil pada area tersebut (seperti pada gambar). Gerakan yang dilakukan dapat sebanyak 4 – 5 kali pada titik ini saja.



Gambar 4. 13 Titik Pijat 11

15. Gerakan selanjutnya dapat dilakukan dengan memutar pergelangan kaki, posisi tangan dapat dilakukan seperti pada gambar. Pemutaran pergelangan kaki dapat dilakukan sebanyak 4 – 5 kali.
16. Setelah itu regangkan kaki, yaitu dengan memegang daerah pergelangan kaki dan memberikan sedikit dorongan ke luar pada telapak kaki bagian atas. Gerakan ini dapat dilakukan 3 – 4 kali.
17. Gerakan terakhir yaitu memberi usapan lembut dengan sedikit diberikan penekanan dari pergelangan kaki hingga semua ujung kaki. Gerakan ini dilakukan 3 -4 kali, dan ditutup dengan mengusap satu kali dengan lembut dari atas pergelangan kaki hingga ujung kaki tanpa diberikan penekanan.



Gambar 4. 14 Titik Pijat 12

18. Kebanyakan orang memerlukan perawatan 4 sampai 8

	<p>minggu untuk memperoleh hasil yang memuaskan. Tetapi bagi pasien berpenyakit kronis dipijat tiga kali dalam seminggu atau dua hari sekali, jangan memijat setiap hari.</p> <p>19 Usahan komunikasikan pasien dengan pemijatan terjalin dengan baik, jangan membicarakan segala sesuatu yang dapat memberatkan mental pasien khususnya mengenai pasien</p> <p>20 Cucilah tangan sehabis memijat</p>
--	---

D. Hasil Yang Akan Dinilai

Hasil yang akan dinilai yaitu tekanan darah pasien sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan pijat kaki.