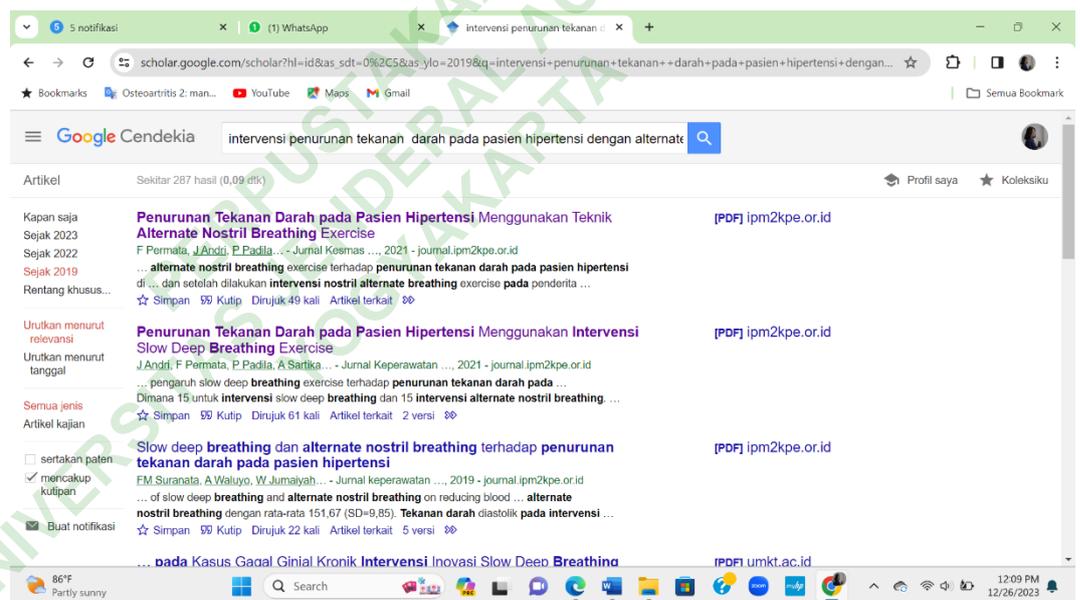


BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Pencarian artikel dengan kata kunci “intervensi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan *Alternate Nostril Breathing*” menggunakan filter rentang waktu 2018-2023. Setelah itu didapatkan artikel 287 terkait penerapan teknik relaksasi alternate nostril breathing kemudian di pilih berdasarkan isi, tingkat keefektifan, dan inovasi baru yang dapat diterapkan pada pasien lansia dengan tekanan darah tinggi didapatkan jurnal dengan judul “Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”



Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal

B. Resume Jurnal

1. Introduction

Siapa pun yang berusia lebih dari enam puluh tahun dianggap lanjut usia. Menurut Purnama dan Suhada (2019), kelainan fisiologis yang mempengaruhi pembuluh darah pada lansia dapat menyebabkan hipertensi. Salah satu faktor risiko yang menyebabkan 1,5 juta

kematian setiap tahunnya di Asia Tenggara adalah hipertensi. Berdasarkan prevalensi hipertensi di Indonesia, dokter mendiagnosis penyakit tersebut pada 34,1% orang dewasa di atas usia 18 tahun (Ernawati et al., 2020).

Penderita tekanan darah tinggi mungkin mendapat manfaat dari berbagai teknik relaksasi. Jika sirkuit hidung dikaitkan dengan dominasi otak, maka perubahan tekanan darah pada lubang hidung mungkin berdampak pada tekanan darah karena siklus hidung, dominasi otak, dan fungsi otonom semuanya berkorelasi secara signifikan. Secara bersamaan merangsang sistem saraf parasimpatis dan mendorong relaksasi dalam tubuh adalah pernapasan melalui lubang hidung kiri, yang mengalir ke sumsum tulang belakang kiri dan segera terhubung ke kanan. Pada tahun 2022, Puskesmas Karangmalang akan melakukan penelitian awal. Berdasarkan temuan wawancara, sejumlah alasan, seperti kelelahan, masalah kesehatan mental, dan keadaan keuangan, dapat menyebabkan hipertensi. Di Kabupaten Kedungwaduk, terdapat 102 kasus lansia penderita hipertensi dengan titik tertinggi pada tahun 2021.

2. Method

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental, non-equivalent control group-one group pretest-posttest design*. Penelitian ini terdiri dari lima puluh orang dewasa lanjut usia yang menderita hipertensi. Pengambilan sampel *non-profesional* dengan menggunakan pendekatan sampel purposif, yang terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan oleh peneliti, merupakan strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan uji *statistik Wilcoxon* dan uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk hasil datanya. Penelitian ini mengamati dua faktor pada pasien hipertensi senior: tekanan darah dan pernapasan melalui lubang hidung. Selama empat hari, intervensi diberikan dua kali sehari selama

enam sampai lima belas menit sambil berolahraga. Pada penelitian ini, tekanan darah pada lansia penderita hipertensi menjadi variabel terikat, sedangkan pernafasan bergantian menjadi variabel bebas.

3. Result

Dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, temuan dianalisis dan diperoleh nilai p sebesar 0,000. Nilai P yang kurang dari 0,05 menunjukkan adanya dampak yang signifikan setelah pemberian teknik pernapasan hidung yang berbeda pada pasien hipertensi lanjut usia di Desa Kedungwaduk, Kabupaten Sragen. Hal ini dilakukan dua kali sehari, pagi dan sore, selama enam sampai lima belas menit, empat hari seminggu secara bergantian. Setelah menggunakan metode pernapasan lubang hidung alternatif, lansia mengalami penurunan tekanan darah dan rasa tenang serta rileks.

4. Analisa

Hasil analisis bivariat sebelum dan sesudah intervensi dengan penurunan ini menunjukkan bahwa penurunan tersebut bermakna, menunjukkan bahwa mengobati hipertensi pada orang lanjut usia dengan strategi pernapasan hidung alternatif adalah salah satu pendekatannya.

Siklus hidung, dominasi otak, dan aktivitas otonom semuanya berkorelasi secara signifikan, dan ini berarti metode pernapasan lubang hidung yang bergantian mungkin berdampak pada tekanan darah. Kemampuan sistem saraf simpatik untuk memaksa vena dan arteriol berkontraksi dapat dikurangi dengan rangsangan berlebihan pada sistem tersebut. Peningkatan aktivasi sistem saraf simpatis untuk menurunkan aktivitas, yang memungkinkan saraf simpatis menyempitkan pembuluh darah di vena dan arteri. Peningkatan keluaran saraf parasimpatis disebabkan oleh vasodilatasi vena dan arteri di seluruh sistem jantung perifer. Hal ini menyebabkan penurunan frekuensi jantung dan mendorong ventrikel berkontraksi

lebih sedikit, sehingga menurunkan curah jantung dan menurunkan tekanan darah (Umara et al., 2021).

5. Diskusi

Teknik pernafasan hidung alternatif merupakan salah satu strategi untuk menangani hipertensi pada lansia, seperti yang ditunjukkan oleh temuan analisis bivariat yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, yang menunjukkan penurunan yang signifikan. Karena terdapat korelasi kuat antara siklus hidung, dominasi otak, dan aktivitas otonom, keduanya dipengaruhi oleh penggunaan teknik pernafasan lubang hidung alternatif, sehingga tekanan darah mungkin terpengaruh. Vasokonstriksi pada vena dan arteriol dapat disebabkan oleh saraf simpatis; efek ini dapat dikurangi dengan meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatis. Peningkatan aktivasi sistem saraf simpatis untuk menurunkan aktivitas, memungkinkan saraf simpatis menginduksi vasokonstriksi vena dan arteri. Peningkatan keluaran saraf parasimpatis disebabkan oleh vasodilatasi vena dan arteri di seluruh sistem jantung perifer. Akibatnya, jantung berdetak lebih jarang dan ventrikel berkontraksi lebih jarang, sehingga menurunkan curah jantung dan menurunkan tekanan darah (Umara et al., 2021).

C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus

1. Rencana penerapan pada pasien lansia

Pemberian intervensi Alternate Nostril Breathing dilakukan selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari yaitu dipagi dan sore hari, selama 6-15 menit pada 1x penerapannya.

2. *Standar Operasional Prosedur (SOP)*

Table 4. 1 *Standar Operasional Prosedur (SOP)*

Pra interaksi

- a. Memastikan identitas klien
- b. Mencuci tangan

<p>c. Mempersiapkan alat : <i>Sphygmanometer</i> (tensi meter), dan alat tulis</p>
<p>Orientasi</p> <p>a. Memberi salam</p> <p>b. Memperkenalkan diri</p> <p>c. Memvalidasi konsidi klien saat ini: menanyakan kondisiklien dan kesiapan klien untuk melakukan kegiatan</p> <p>d. Menjaga privasi klien</p> <p>e. Kontrak waktu dan tempat</p>
<p>Kerja</p> <p>a. Duduklah dengan tegap, jaga agar tulang belakang tetap lurus dan bahu rileks</p> <p>b. Letakkan ujung jari telunjuk dan jari tangan kanan dengan lembut di antara alis, dengan tangan mengarah ke bawah. Jika seseorang tidak dapat menggunakan jari telunjuknya, mereka dapat menggunakan jari, peralatan, atau bagian tubuh apapun yang membantu mereka menutup salah satu lubang hidung.</p> <p>c. Menutup mata</p> <p>d. Letakan ujung jari manis dan kelingking kanan di lubang hidung kiri</p> <p>e. Tempatkan ujung ibu jari di lubang hidung kanan</p> <p>f. Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari, dan hembuskan perlahan melalui lubang hidung kiri</p> <p>g. Tarik napas perlahan melalui lubang hidung kiri</p> <p>h. Tutup lubang hidung kiridengan jari manis dan kelingking kanan</p> <p>i. Tarik napas perlahan melalui lubang hidung kanan</p> <p>j. Keluarkan napas dengan lembut melalui lubang hidung kanan</p> <p>k. Ulangi latihan ini hingga 5 putaran atau selama 6-15 menit</p>
<p>Terminasi</p> <p>a. Evaluasi hasil: kemampuan klien melalukan teknik ini</p>

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">b. Memberikan kesempatan pada klien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang dilakukanc. Memberikan reinforcement positifd. Tindak lanjut: menjadwalkan untuk latihan <i>alternate nostril breathing</i>e. Kontrak: waktu dan tempat untuk kegiatan selanjutnya |
|---|

Dokumentasi

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">a. Mencatat waktu pelaksanaan tindakanb. Mencatat hasil pre dan post tindakan |
|--|

3. Observasi

Observasi yang dilakukan adalah dengan melihat adanya penurunan tekanan darah saat sebelum dan sesudah tindakan diberikan, dapat dilihat dari hasil lembar observasi.

4. Hasil/ Outcome

Setelah dilakukan intervensi selama 4 hari maka tekanan darah membaik ditandai dengan terdapat penurunan tekanan darah setelah 4 hari pemberian intervensi *alternate nostril breathing*.