

BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISA JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

1. Format PICO

Tabel 4. 1 Format PICO

Pasien atau Populasi	:	Pasien Diabetes Miletus
Intervensi	:	Relaksasi Otot progresif
Comparasion	:	-
Outcome	:	Kelebihan gula drah tidak terkontrol
Pernyataan Klinis	:	Apakah relaksasi otot progresif dapat mengontrol gula darah

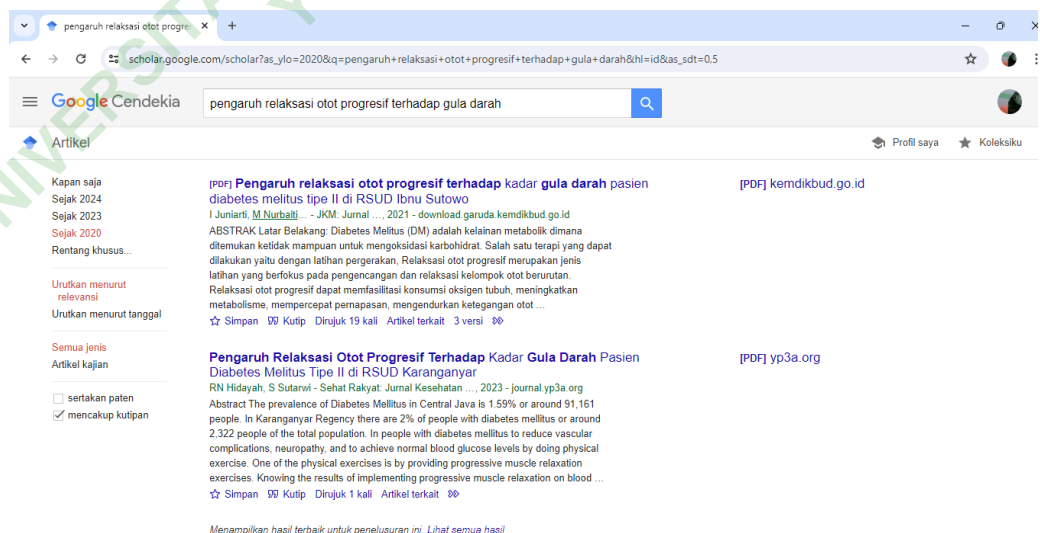
2. Strategi pencarian

a. Situs databes jurnal

Situs database yang digunakan yaitu *Google Scholar*, Batasan yang dapat digunakan yaitu tahun 2019. Artikel yang dipilih adalah artikel yang sesuai dengan pernyataan klinis yaitu pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal ini adalah “Diabetes Miletus, relaksasi otot progresif,kadar gula darah”.

b. Screenshot



Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal

B. Resume Jurnal

1. Identitas jurnal

Tabel 4. 2 Identitas Jurnal

Judul Jurnal	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula darah Pasien Diabetes Miletus Tipe II Di RSUD IBNU SUTOWO
Penulis	Indah Juniarti, Neta Nurbaiti, raden Surahmat
Nama Jurnal	Keperawatan Merdeka (JKM)
Volume/No	Vol.1 no 2
Tahun	2021

2. Introduction

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa populasi penderita DM tipe II di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 1,5 % atau sekitar 4,1 juta jiwa dari jumlah penduduk. Proporsi jumlah penderita DM tipe II di Indonesia pada tahun 2018 masih didominasi oleh kaum perempuan dengan total sebesar 1,8 % daripada laki-laki sebesar 1,2 %. Diperkirakan pada tahun 2030 dengan asumsi tanpa adanya perbaikan, angka DM tipe II di Indonesia akan meningkat sebesar 21,3 juta jiwa. Provinsi Sumatera Selatan berada di peringkat ke 32 untuk kasus DM tipe II di Indonesia (Kemenkes RI, 2019).

Kasus diabetes yang paling banyak di Indonesia adalah kasus diabetes tipe-2 yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Diabetes memang tidak bisa disembuhkan, tetapi manajemennya sangat perlu diperhatikan. Selain itu dukungan dari support system di sekitar diabetes juga sangat diperlukan (Kompas, 2020). Penatalaksanaan pengobatan dan penanganan penderita diabetes melitus tipe 2 difokuskan pada pola makan, gaya hidup dan aktivitas fisik. Pada penderita diabetes tipe 2, pengontrolan kadar gula darah dapat dilakukan dengan beberapa tindakan seperti diet, penurunan berat badan dan berolahraga (Rudi & Suli, 2013).

Sebagian besar manajemen DM di rumah sakit masih terkonsentrasi pada pengobatan dan diet, sedangkan perhatian terhadap pemenuhan aktivitas fisik masih rendah. Aktivitas fisik akan membuat metabolisme

tubuh bekerja lebih optimal yang mengakibatkan kadar glukosa darah akan terkontrol sehingga penanganan holistik diperlukan (Akbar dkk, 2018) Salah satu aktivitas fisik yang dapat diterapkan yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah jenis Latihan yang berfokus pada pengencangan dan relaksasi kelompok otot berurutan.

PMR pertama kali diperkenalkan oleh Jacobson pada tahun 1938 dan masih banyak digunakan saat ini. Jacobson menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif dapat memfasilitasi konsumsi oksigen tubuh, meningkatkan metabolisme, mempercepat pernapasan, mengendurkan ketegangan otot, menyeimbangkan tekanan darah sistolik dan diastolik, dan meningkatkan gelombang otak alfa (Lindquist et al, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karokaro (2019) dengan topik penelitian yang berjudul pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam, dengan hasil penelitian yaitu rata-rata kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif sebesar 43,100, dengan standar deviasi (SD) 27, 795 dan standar error (SE) 8,789. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,001 \leq \alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di rumah sakit Grandmed Lubuk Pakam tahun 2019. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Safitri (2019) dengan topik penelitian yaitu pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus Tipe 2. Dengan hasil penelitian yaitu Hasil penelitian menunjukkan kadar gula darah sebelum perlakuan didapatkan rata-rata sebesar 173,07 mg/dL hasil pengukuran kadar gula darah sesudah perlakuan didapatkan data rata-rata sebesar 161,68 mg/dL.

3. Method

Desain penelitian adalah quasy eksperimental dengan pendekatan one group pre test-post test design. Populasi seluruh pasien DM tipe II

yang dirawat di Ruangan Penyakit Dalam RSUD Dr. H. Ibnu Sutowo Baturaja sebanyak 38 orang pasien. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang pasien dengan Kriteria sampel dalam penelitian ini sebagai berikut: Kriteria inklusi ; pasien bersedia menjadi responden, pasien DM Tipe II tanpa penyakit penyerta yang dirawat di Ruangan Penyakit Dalam RSUD Dr. H. Ibnu Sutowo Baturaja, Mendapatkan program pengobatan (farmakologi dan diet) yang dijalankan di rumah sakit, Memiliki guruh darah sewaktu ≥ 200 mg/dl, Pasien berada dalam status compos mentis. Kriteria eksklusi; menolak menjadi responden, pasien pulang sebelum mencapai 6 kali perlakuan PMR selama 3 hari berturut-turut.

Prosedur penelitian diperoleh langsung dari pasien DM tipe II dengan menggunakan observasi pelaksanaan latihan relaksasi otot progresif dan melakukan pemeriksaan kadar gula darah sebelum latihan PMR dan setelah melakukan latihan PMR sebanyak kali. Analisis pada penelitian ini menggunakan software SPSS versi 22 untuk melihat analisa univariat yang digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari tiap variabel yang diteliti dan analisa bivariat untuk melakukan uji normalitas (uji Shapiro-Wilk dengan interpretasi kemaknaan ($p > 0,05$) dan melakukan analisis uji alternatif menggunakan uji Wilcoxon.

4. Result

a. Analisa Univariat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 orang responden didapatkan sebagian besar responden memiliki Glukosa darah yang tinggi ≥ 200 mg/dl sebanyak 23 responden (71,9%) dan kadar glukosa darah ≤ 200 mg/dl sebanyak 9 responden (28,1%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 orang responden didapatkan Sebagian besar responden memiliki Glukosa darah ≤ 200 mg/dl sebanyak 24 responden (75,0%), dan responden dengan glukosa darah ≥ 200 mg/dl yaitu sebanyak 8 responden (25,0%).

b. Analisa Bivariat

Hasil analisis uji beda rata rata kadar Glukosa darah sebelum dan setelah dilakukan Relaksasi otot progresif dilakukan melalui uji Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai p value 0,0001, hal ini menggambarkan terdapat perbedaan signifikan rata-rata kadar Glukosa darah pasien diabetes mellitus Tipe II sebelum dan setelah dilakukan latihan Relaksasi Otot Progresif di RSUD Dr.H.Ibnu Sutowo Baturaja.

5. Discussion

Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II Sebelum dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Diabetes mellitus (DM) atau dikenal juga di masyarakat sebagai penyakit kencing manis atau penyakit gula darah adalah golongan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah sebagai akibat adanya gangguan sistem metabolik dalam tubuh, dimana organ pankreas tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai kebutuhan tubuh (Rudi & Suli 2013). Seseorang yang menderita DM dapat memiliki gejala antara lain poliuria (sering kencing), polidipsia (sering merasa haus), dan polifagia (sering merasa lapar), serta penurunan berat badan yang tidak diketahui penyebabnya. Selain hal-hal tersebut, gejala penderita DM lain adalah keluhan lemah badan dan kurangnya energi, kesemutan di tangan atau kaki, gatal, mudah terkena infeksi bakteri atau jamur, penyembuhan luka yang lama, dan mata kabur. Namun, pada beberapa kasus, penderita DM tidak menunjukkan adanya gejala (Ratih et al, 2020).

Penatalaksanaan pengobatan dan penanganan penderita diabetes melitus tipe 2 difokuskan kepada pola makan, gaya hidup dan aktivitas fisik. Pada penderita diabetes melitus tipe 2, pengontrolan kadar gula darah dapat dilakukan dengan beberapa tindakan seperti diet, penurunan

berat badan, dan berolah raga. Jika hal ini tidak mencapai hasil yang diharapkan, maka pemberian obat tablet diabetik akan diperlukan. Bahkan pemberian suntikan insulin turut diperlukan apabila tablet diabetik tidak berhasil mengatasi pengontrolan kadar gula darah (Akbar dkk, 2018). Hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2019) dengan topik penelitian yaitu pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus Tipe 2. Dengan hasil penelitian yaitu Hasil penelitian menunjukkan kadar gula darah sebelum perlakuan didapatkan rata-rata sebesar 173,07 mg/dL hasil pengukuran kadar gula darah sesudah perlakuan didapatkan data rata-rata sebesar 161,68 mg/dL. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa kadar gula darah pada responden sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sebagian besar memiliki kadar gula darah yang tinggi.

Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II Sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Diagnosa Diabetes dapat ditegakkan jika hasil pemeriksaan gula darah puasa mencapai level 126 mg/dL atau bahkan lebih, dan pemeriksaan gula darah 2 jam setelah puasa (minimal 8 jam) mencapai level 200 mg/dL. Sedangkan pemeriksaan gula darah secara random (sewaktu) dapat membantu diagnosa diabetes jika nilai kadar gula darah mencapai level antara 140 mg/dL dan 200 mg/dL, terlebih lagi bila diatas 200 mg/dL (Rudi & Suli, 2013).

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Glukosa darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II

Penatalaksanaan pengobatan dan penanganan penderita diabetes melitus tipe 2 difokuskan kepada pola makan, gaya hidup dan aktivitas fisik.

Pada penderita diabetes melitus tipe 2, pengontrolan kadar gula darah dapat dilakukan dengan beberapa tindakan seperti diet, penurunan berat badan, dan berolah raga. Jika hal ini tidak mencapai hasil yang diharapkan, maka pemberian obat tablet diabetik akan diperlukan. Bahkan pemberian suntikan insulin turut diperlukan apabila tablet diabetik tidak berhasil mengatasi pengontrolan kadar gula darah (Rudi & Suli, 2013). Latihan otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan kepada pasien DM untuk meningkatkan relaksasi dan kemampuan pengelolaan diri. Latihan ini memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks, dan ketegangan menghilang. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat. Tujuan dari relaksasi otot progresif yaitu dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolik, mengurangi disritmia jantung dan kebutuhan oksigen, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks, meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia tangan, gagap ringan, membangun emosi positif dari emosi negatif (Ferry & Wijonarko, 2023).

C. Rencana Aplikasi Jurnal

1. Cara penerapan

Pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam penelitian ini dilakukan langsung pada pasien Diabetes Miletus tipe II dengan latihan relaksasi otot progresif dan melakukan pemeriksaan kadar gula darah

sebelum dan setelah melakukan Latihan relaksasi otot progresif selama sebanyak 3 kali berturut-turut (Juniarti dkk., 2021)

2. Standar Operasional Prosedur

SOP teknik Relaksasi Benson menurut Purwanto 2017 dilakukan dalam waktu 15 menit, adapun langkah langkahnya sebagai berikut:

a. Tahap persiapan:

1) Persiapan pasien

- a) Ukur kadar gula darah pasien
- b) Kaji kesiapan pasien
- c) Beri penjelasan tentang teknik Benson

2) Persiapan Alat

- a) Stopwatch
- b) Lembar diinformasikan Persetujuan
- c) Lembar observasi dan pena

b. Tahap orientasi

- 1) Memberikan salam dan memperkenalkan diri
- 2) Menjelaskan tujuan dan prosedur kepada pasien kemudian memberikan informed consent
- 3) Calon responden yang setuju untuk dijadikan responden akan menandatangani lembar informed consent

c. Tahap kerja

- 1) Anjurkan pasien untuk memilih kata atau ungkapan sesuai dengan religi yang diyakini
- 2) Atur posisi senyaman mungkin, mintalah pasien menunjukkan posisi mana yang diinginkan untuk melakukan terapi Relaksasi Benson
- 3) Anjurkan dan bimbing pasien untuk memejamkan kedua mata sewajarnya tidak menutup mata kuat-kuat
- 4) Bimbing dan mulailah pasien untuk melemaskan otot-ototnya mulai dari kaki, betis, paha, sampai dengan perut pasien

- 5) Anjurkan pasien untuk melemaskan kepala, leher, pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan.
 - 6) Untuk lengan dan tangan, anjurkan pasien untuk mengulurkan kedua tangannya, kemudian mengendurkan otot-otot tangannya, dan biarkan terkulai wajar dipangkuan.
 - 7) Perhatikan napas dan mulailah menggunakan kata-kata atau ungkapan yang sudah dipilih dan fokus pada keyakinan pasien.
 - 8) Anjurkan pasien untuk napas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, tahanlah napas sebentar sampai hitungan ketiga.
 - 9) Setelah hitungan ketiga, keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan (posisi mulut seperti sedang bersiul) sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih pasien dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut.
 - 10) Anjurkan pasien untuk mempertahankan sikap positip. Anjurkan pasien untuk tetap berpikiran tenang.
 - 11) Lanjutkan intervensi Relaksasi Benson untuk jangka waktu tertentu. Terapi ini cukup dilakukan selama 15 menit
 - 12) Lakukan terapi ini dengan frekuensi dua kali sehari.
- d. Tahap Terminasi
- 1) Istirahatkan pasien 15 menit
 - 2) Periksakan gula darah
 - 3) Dokumentasikan hasil