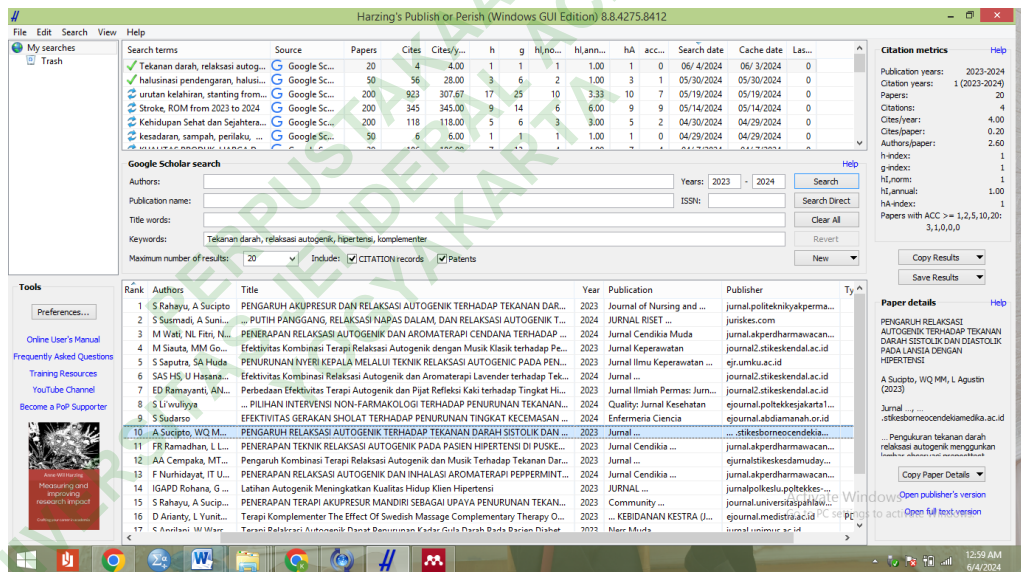


# BAB IV

## TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

### A. Cara Mencari Jurnal

Pencarian artikel menggunakan software pencarian jurnal *Harzing's Publish or Perish* dengan kata kunci “Tekanan darah, relaksasi autogenik, hipertensi, komplementer” menggunakan filter rentang waktu 2023-2024 dan *setting maximum number of results* 20 jurnal. Dari jurnal yang ditampilkan, setelah dicek kelengkapan jurnal, dan hasil analisa dan telah dilakukan penyesuaian kemungkinan dapat dilakukan pada kasus kelolaan atau tidak, maka dipilihlah jurnal dengan judul “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi”.



Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal

## **B. Resume Jurnal**

### **1. Informasi Jurnal**

#### **a. Judul Artikel**

Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Lansia dengan Hipertensi.

#### **b. Nama penulis**

Ade Sucipto, Wahyudi Qorahman MM, Lia Agustin.

#### **c. Waktu dan tempat penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan Kabupaten Kotawaringin Barat.

#### **d. Populasi dan sampel penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan Hipertensi yang tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan Kabupaten Kotawaringin Barat. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setiap kelompok terdiri dari 15 responden.

### **2. Resume IMRAD**

#### **a. Introduction**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling sering terjadi pada masyarakat. Hipertensi disebut juga sebagai the silent killer karena tanpa adanya keluhan sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi dan mengetahui setelah terjadi komplikasi. Lansia sangat rentan mengalami penyakit hipertensi karena berhubungan dengan proses penuaan.

Hipertensi jika tidak terkontrol akan menyebabkan sel otot polos pembuluh darah yang menuju ke otak semakin lama semakin sempit dan dinding pada pembuluh darah mulai menebal yang akan mengakibatkan nutrisi yang ada di otak akan mengalami

gangguan sehingga bisa mengakibatkan sel neuron iskemik yang mengakibatkan stroke dan penyakit kardiovaskuler lainnya.

Penatalaksanaan yang biasanya dilakukan dalam pengobatan hipertensi adalah terapi farmakologis atau dengan meminum obat anti hipertensi, pengobatan non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap dari pengobatan farmakologis. Perawatan non-farmakologis sering menjadi alternatif untuk mengontrol tekanan darah, dan perawatan non-farmakologis dapat digunakan selain perawatan farmakologis. Oleh karena itu, diharapkan dapat diperoleh efek terapi yang lebih baik. Perawatan non-farmakologis yang umum termasuk diet rendah garam/ kolesterol/ lemak jenuh, olahraga, modifikasi diet, dan berlatih teknik relaksasi.

#### **b. Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experimental* design dengan pendekatan *two group pre-post test*. Penelitian ini dilakukan pada 2 kelompok dan berjumlah 30 responden yaitu 15 responden kelompok kontrol dan 15 responden kelompok intervensi. Pengolahan data meliputi *editing, coding, scoring* dan *tabulating*. Untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel dilakukan analisis data dengan uji statistik *Wilcoxon*

#### **c. Result**

Dari hasil penelitian ini di dapatkan usia rata-rata pada kelompok intervensi 63,47 dan usia rata-rata pada kelompok kontrol 61,80. jenis kelamin terbanyak adalah wanita yaitu sebanyak 20 responden. pekerjaan responden pada kelompok intervensi wiraswasta 3 orang, IRT 9 orang, petani 1 orang, dan buruh 2 orang, sedangkan pada kelompok kontrol yang bekerja sebagai wiraswasta berjumlah 3 orang, IRT 9 orang, petani 1 orang, dan buruh 2 orang. tingkat pendidikan pada kelompok intervensi

responden dengan latar belakang pendidikan SD ada 7 orang, SMP 4 orang, SMA 2 orang dan perguruan tinggi 2 orang sedangkan pada kelompok kontrol yang berlatar belakang pendidikan SD 7 orang, SMP 4 orang, SMA 3 orang, dan perguruan tinggi 1 orang.

Penelitian ini mendapatkan hasil setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi sebesar 21,33 mmHg sedangkan hasil tekanan darah diastol setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik terjadi penurunan sebesar 10,67 mmHg. Tekanan darah sistol pada kelompok kontrol terjadi penurunan sebesar 6,67 mmHg sedangkan tekanan darah diastole terjadi penurunan sebesar 3,74 mmHg.

#### **d. Discussion**

Hasil Analisa data menunjukan bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik pada kelompok intervensi tekanan darah sistol terjadi penurunan sebesar 21,33 mmHg dan pada tekanan darah diastole terjadi penurunan sebesar 10,67 mmhg, sedangkan pada kelompok kontrol setelah mengonsumsi obat antihipertensi pada tekanan darah sistol terjadi penurunan sebesar 6,67 mmHg dan tekanan darah diastole terjadi penurunan sebesar 3,74 mmHg.

Pada kelompok intervensi terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil yaitu *Asymp.sig (2- tailed)* sebesar 0,001 dan pada kelompok didapatkan hasil *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0,001 yang berarti didapatkan hasil  $p\ value = 0,001 < \alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian uji *Wilcoxon Asymp sig (2-tailed)* sebesar 0,007 pada pretest-posttest tekanan darah sistol kelompok kontrol. Setelah d kelompok kontrol didapatkan hasil *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0,016.

Hasil penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh dalam pemberian relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia

dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Arut selatan Kabupaten Kotawaringin barat. Sehingga di harapkan intervensi relaksasi autogenik dapat diterapkan dalam penanganan pasien hipertensi.

## C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus

### 1. Cara Penerapan Pada Pasien

Pemberian intervensi relaksasi autogenik akan dilakukan selama 3 hari dengan pengaplikasian 1 kali / hari dengan durasi waktu pemberian 15 menit dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah tindakan. Relaksasi autogenik akan diberikan pada pasien dengan diagnosa hipertensi yang mana memiliki kriteria inklusi maupun eksklusif sebagai berikut:

#### a. Kriteria Inklusi

- 1) Klien bersedia dijadikan responden
- 2) Klien dengan Hipertensi ringan atau hipertensi grade 2 (Sistolik 160-179 mmHg dan diastolik 100-109 mmHg)
- 3) Klien berusia lebih dari 40 tahun
- 4) Klien yang sedang menjalani pengobatan hipertensi

#### b. Kriteria Eksklusif

- 1) Klien mengalami kegawatdaruratan misalnya epitaksi, atau kondisi lainnya yang memerlukan tindakan segera.
- 2) Klien tidak bersedia dilakukan intervensi

### 3) SOP (*Standart Operasional Prosedur*)

Tabel 4. 1 SOP Teknik Relaksasi Autogenik

<b>Teknik Relaksasi Autogenik</b>	
<b>Pengertian</b>	Teknik relaksasi ini merupakan bentuk teknik relaksasi yang berfokus pada upaya meningkatkan perasaan tenang dan rileks pada tubuh.

<b>Tujuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• meningkatkan ketenangan,</li> <li>• menurunkan cemas,</li> <li>• stress atau marah.</li> <li>• menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi rileks,</li> <li>• menurunkan tekanan darah,</li> <li>• menurunkan nyeri,</li> <li>• memudahkan tidur</li> </ul>
<b>Indikasi</b>	relaksasi autogenik yang dicapai dalam diri seseorang, secara verbal dan dalam kalimat pendek. Dengan kata lain, seseorang dianggap tenang. Autogenik adalah proses kita sendiri, pembentukan kita sendiri, dan Autogenik kita sebagai tindakan yang diambil terhadap diri kita sendiri
<b>Kontra Indikasi</b>	Relaksasi autogenic ini tidak diperbolehkan untuk anak 5 tahun serta diri sendiri yang kurang minat. (Lur et al, 2018).
<b>Pelaksanaan</b>	
<b>Tahap Pra Intraksi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan alat (kursi , alat tensi, alat tulis)</li> <li>2. Melihat data atau status klien</li> <li>3. Menyiapkan ruangan yang nyaman</li> <li>4. Mencuci tangan 6 langkah</li> </ol>	
<b>Tahap Orientasi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menanyakan identitas klien (nama, umur dan alamat)</li> <li>3. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan</li> <li>4. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien</li> <li>5. Menutup tirai</li> </ol>	

**Tahap Kerja**

1. Pilihlah suatu kata/kalimat yang dapat membuat kita tenang misalnya “**Astaghfirullah**”, atau sesuai dengan keyakinan agama masing-masing. Jadikan kata-kata/kalimat tersebut sebagai “**Astaghfirullah**” untuk mencapai kondisi rileks
2. Atur posisi klien nyaman mungkin
3. Tutup mata secara perlahan-lahan
4. Instruksikan klien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan sampai dengan kaki secara perlahan-lahan
5. Instruksikan klien untuk menarik nafas secara perlahan: Tarik nafas melalui hidung , buang nafas melalui mulut
6. Pada saat menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan dalam hati “**Astaghfirullah**” tersebut
7. Lakukan berulang selama  $\pm$  10 menit, bila tiba-tiba pikiran melayang upayakan untuk memfokuskan kembali pada kata/kalimat “**Astaghfirullah**”
8. Bila dirasakan sudah nyaman/rileks, tetap duduk tenang dengan mata masih tetap tertutup untuk beberapa saat
9. Langkah terakhir, buka mata perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks. Hal yang perlu diperhatikan :
  - Untuk mencapai hasil yang optimal dibutuhkan konsentrasi penuh terhadap kata-kata “**Astaghfirullah**” yang dapat membuat rileks.
  - Lakukan prosedur ini sampai 2-3 kali selama 10 menit agar mendapatkan hasil yang optimal
10. Mengukur tekanan darah setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenic

**Terminasi**

1. Mencuci tangan setelah melakukan tindakan.
2. Mendokumentasikan hasil tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenic
3. observasi perasaan
4. ucapan peneutup

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA