

## **BAB IV**

### **TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL**

#### **A. Cara mencari jurnal**

##### **1. Kata kunci (PICO)**

Berdasarkan EBN (*Evidence Based Nursing*) dengan formulasi PICO yaitu :

a. P : Patient/ Populasi

Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengikuti Posyandu Lansia di Desa Panerusan Kulon sebanyak 37 lansia dengan teknik total sampling. Kemudian instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan analisis data menggunakan Wilcoxon. Pasien berusia 40 tahun ke atas.

b. I : Intervention

Salah satu intervensi untuk menurunkan hipertensi pasien yaitu dengan menerapkan aktivitas fisik yang baik, salah satunya dengan senam hipertensi.

c. C : Comparison : -

d. O : Outcome : penurunan tekanan darah

#### **B. Hasil pencarian jurnal**

##### **1. Serch engine yang digunakan**

Sumber yang digunakan adalah artikel di beberapa serch engine seperti Google Scholar, Portal Garuda, dan Pubmed. Pencarian jurnal dilakukan pada bulan Maret 2024.

## 2. Kata kunci yang digunakan

Penulis menggunakan notasi “AND” dan “OR” untuk membatasi pencarian, serta memasukan kata kunci. Sehingga pada saat melakukan pencarian artikel, akan seperti deskripsi keyword yang dijelaskan pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Kata kunci

Kata kunci Pencarian Artikel		
<u>Senam hipertensi</u>		<u>Terapi menurunkan tekanan darah tinggi</u>
<u>“OR”</u>	AND	<u>“OR”</u>
<i>hypertension exercise</i>		<i>Therapy lowers high blood pressure</i>

Tabel 4.2 Serch Engine

Serch Engine	Article Found	Relevan Article
<i>Google Scholar</i>	705	2
Pubmed	4	0

Kata kunci	Temuan
Penerapan senam hipertensi pada pasien hipertensi	705
Tahun 2021-2024	536
Jurnal penelitian	368
Lansia	88
Tidak ada kombinasi dengan terapi lain	35
Intervensi dilakukan selama 3-4 hari	20
Adanya perbedaan rata-rata tekanan darah setelah dan sebelum diberikan intervensi	9
Waktu yang diberikan selama intervensi	3
Adanya penjelasan Teknik relaksasi yang diberikan	2

### C. Ringkasan isi artikel

1. Author : Penulis jurnal ini ialah Edi Sulistianto, Ikit Netra Wirakhmi, Amin Susanto.
2. Tahun : 2021.
3. Tujuan peneliti : Mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi
4. Metode penelitian : Desain penelitiannya one group pre test post test design, untuk mengetahui perubahan tekanan darah setelah pemberian tindakan senam hipertensi. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengikuti Posyandu Lansia di Desa Panerusan Kulon sebanyak 37 lansia dengan teknik total sampling. Kemudian instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan analisis data menggunakan wilcoxon.

### D. Resume jurnal IMRAD

#### 1. Pendahuluan/ *Introduction*

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang pada masyarakat. Hipertensi saat ini menjadi masalah utama, tidak hanya di Indonesia tapi juga di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. Hipertensi merupakan salah satu dari Penyakit Tidak Menular (PTM) yang telah menyumbang angka kematian yang tinggi di dunia, dan menurut World Health Organization (WHO) komplikasi hipertensi mencapai 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun. Hipertensi bertanggungjawab atas setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51 % kematian karena stroke. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa di atas 25 tahun mencapai 40% dari total populasi di dunia (Kemenkes, 2019).

Faktor lain yang berperan terhadap penurunan kejadian hipertensi adalah aktivitas fisik (Hasanudin, et.al., 2018). Menurut WHO, aktivitas fisik adalah sebagai pergerakan yang dihasilkan oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Bekerja, bermain, menyelesaikan pekerjaan rumah, melakukan perjalanan, dan berekreasi serta berolahraga merupakan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas yang moderat sampai berat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat menghindari diri dari berbagai penyakit. Sebaliknya kurang aktivitas fisik dapat menyebabkan penyakit tidak menular, diantaranya hipertensi. Tindakan hipertensi dengan menerapkan aktivitas fisik seperti senam hipertensi untuk menurunkan hipertensi dapat menurunkan hipertensi bila dilakukan rutin dan selalu patuh dalam mengkonsumsi obat rutin.

## **2. Metode penelitian**

Desain penelitiannya one group pre test post test design, untuk mengetahui perubahan tekanan darah setelah pemberian tindakan senam hipertensi. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengikuti Posyandu Lansia di Desa Panerusan Kulon sebanyak 37 lansia dengan teknik total sampling. Kemudian instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan analisis data menggunakan wilcoxon.

## **3. Hasil analisis**

Hasil analisis yang didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 tahun (73%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (81%) dan sebagian besar responden hanya lulus tingkat pendidikan dasar (92%). Hasil penelitian ini bahwa tekanan darah sistolik responden sebelum dilaksanakan senam hipertensi paling rendah 140 mmHg dan paling tinggi 230 mmHg. Tekanan darah sistolik responden sesudah dilaksanakan senam hipertensi paling rendah 110 mmHg dan paling tinggi 180 mmHg. Tekanan darah diastolik responden sebelum dilaksanakan senam hipertensi paling rendah 90 mmHg dan paling tinggi 130 mmHg. Tekanan darah diastolik responden sesudah dilaksanakan senam hipertensi paling rendah 80 mmHg dan paling tinggi 100 mmHg.

Uji normalitas data pada penelitian ini didapatkan hasil data tidak normal sehingga menggunakan analisa non parametrik Wilcoxon untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah dilaksanakan senam hipertensi. Hasil uji Wilcoxon p value 0.000 sehingga ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Panerusan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 (sig.< 0.05).

#### **4. Pembahasan**

Berdasarkan hasil temuan penelitian yaitu sebagian besar responden berumur antara 60-74 tahun sejumlah 27 responden. Responden yang berumur antara 75-90 tahun berjumlah 10 atau 27%. Faktor-faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi pada lanjut usia adalah meningkatnya kekakuan arteri (khususnya pada arteri besar), neurohormonal dan disregulasi autonom, disfungsi endotel, proses menuanya ginjal (menurunnya kemampuan untuk mengeluarkan sodium, rendahnya plasma renin) dan resistensi insulin. Meningkatnya umur berhubungan dengan perubahan pada struktur dinding pembuluh darah. Perubahan ini mengakibatkan hilangnya compliance pembuluh darah dan menyebabkan bentuk dan isi dar arteri yang akan menyebabkan terjadinya hipertensi (Pikir, 2020). Penyumbatan arteri terutama disebabkan oleh aterosklerosis. Aterosklerosis merupakan penebalan dan pengerasan pembuluh darah yang disebabkan oleh akumulasi lemak, kolesterol, hasil pembuangan sel, kalsium dan fibrin. Akibat aterosklerosis maka jantung akan lebih kuat memompa darah sehingga terjadilah hipertensi. Hal ini bertambah berat seiring dengan pertambahan usia. Perubahan gaya hidup berdampak besar pada perkembangan aterosklerosis, karena aterosklerosis tidak dapat dihilangkan, mengubah gaya hidup tidak sehat dapat membantu mencegah memburuknya kondisi. Perubahan gaya hidup yang sehat seperti menghindari konsumsi makanan berlemak, membatasi alkohol, setiap hari berolahraga seperti senam hipertensi (Abata, 2020). Senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel meningkat untuk proses pembentukan energi. Sehingga terjadi peningkatan denyut jantung sehingga curah jantung dan isi sekuncup akan meningkat. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat.

Setelah beristirahat pembuluh darah akan meregang dan aliran darah akan menurun sementara waktu, sekitar 30 menit – 120 menit kemudian tekanan darah akan kembali seperti sebelum senam. Jika melakukan olah raga secara rutin terus menerus maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan setelah berolahraga adalah karena olahraga akan membuat pembuluh darah menjadi relaks, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan menurun. Tidak tercapainya perbaikan tekanan darah yang diinginkan disebabkan adanya faktor perancu yang berhubungan dengan tekanan darah antara lain pola makan, stres, genetik yang tidak dapat dikendalikan (Sherwood, 2021).

### **E. Rencana aplikasi jurnal pada kasus**

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

Sebelum melakukan intervensi peneliti akan mengajukan permohonan izin kepada kepala Puskesmas Gamping terkait pengambilan kasus di Dusun Depok. Setelah mendapat izin peneliti akan melakukan studi pengkajian awal untuk mengetahui jumlah masyarakat yang menderita hipertensi. Kemudian peneliti menetapkan responden dan meminta izin kesediaan klien untuk menjadi responden. Penerapan jurnal pada kasus diawali dengan peneliti melakukan pengkajian dan menganalisis data yang akan dijadikan acuan untuk merumuskan masalah keperawatan. Selanjutnya, peneliti akan merumuskan diagnosis keperawatan sesuai prioritas, membuat rencana keperawatan dan menerapkan intervensi sesuai dengan jurnal yang didapatkan yaitu terapi senam hipertensi. Rencana aplikasi jurnal didampingi oleh jurnal pendukung dengan judul “pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Panerusan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 Kabupaten Banjarnegara tahun 2021”. Intervensi akan diberikan secara berkala selama 3 hari dengan interval waktu 15 menit senam hipertensi. Pasien rutin mengonsumsi obat amlodiphine 10 mg setiap malam sebelum tidur. Setelah memberikan terapi penulis akan mencatat hasil pada lembar observasi.

## 2. Standar operasional prosedur

Tabel 4.3 Standar Operasional Prosedur

Standar Operasional Prosedur	Senam Hipertensi
Pengertian	Senam hipertensi adalah olahraga yang ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang dapat diterapkan pada klien dengan penderita hipertensi untuk mendorong jantung bekerja secara optimal dan dapat menurunkan tekanan darah.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melebarkan pembuluh darah</li> <li>2. Tahanan pembuluh darah menurun</li> </ol>
Kebijakan	Lansia yang terpilih menjadi responden untuk melakukan senam hipertensi
Persiapan alat	Laptop, video senam, tensi
Cara kerja	<p>- <b>Jalan ditempat</b></p> <p>Mengangkat ujung kaki secara berulang-ulang (2x8 hitungan)</p>  <p>- <b>Tepuk tangan</b></p>

Tepukkan telapak tangan kanan dan kiri (2x8 hitungan)



- **Tepuk jari**

Tepukkan jari tangan dan kiri (2x8 hitungan)



- **Silang ibu jari**

Pertemuan sela-sela tangan kanan dan kiri (2x8 hitungan).



- **Adu sisi kelingking**

Buka telapak tangan menghadap ke atas dan pertemukan kelingking kanan dan kiri (2x8 hitungan).



- **Adu sisi telunjuk**

Adu sisi telunjuk (2 x 8 hitungan).



- **Ketok lengan atas** Rentangkan kedua tangan kedepan, lalu ketuk lengan atas kanan dan kiri secara bergantian (2 x 8 hitungan).



- **Buka dan mengepal jaritangan**

Buka dan mengepal jari tangan(2x8 hitungan).



- **Menepukpunggungan dan bahu**

Menepuk punggung tangan dan bahu (2x8hitungan).



- **Menepuk bokong**

Menepuk bokong (2x8 hitungan).



- **Tepuk paha bagian samping** Tepuk paha bagian samping (2x8 hitungan).



- **Tepuk betis**  
Tepuk betis (2x8 hitungan).



- **Jongkong berdiri**

Jongkong berdiri (2x8 hitungan).



- **Menepuk perut**

Menepuk perut (2x8 hitungan).

	 <p><b>Kaki jinjit</b> Kaki jinjit (2x8 hitungan)</p> 
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Respon klien</li><li>2. Nilai tekanan darah</li><li>3. Dokumentasi</li></ol>