

**BAB IV**  
**TEKNIK PENCARIAN DAN ANALISIS JURNAL**

**A. Cara Mencari Jurnal**

**1. Serch engine yang digunakan**

Sumber yang digunakan adalah artikel di beberapa serch engine seperti Google Scholar, 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 Pencarian Jurnal**

| Kata kunci Pencarian Artikel |     |                                        |
|------------------------------|-----|----------------------------------------|
| Relaksasi Nafas Dalam        | AND | Terapi menurunkan tekanan darah tinggi |
| “OR”                         |     | “OR”                                   |
| Slow Deep Breathing          |     | Therapy lowers high blood pressure     |

Dan didapatkan beberapa artikel. Diskripsi artikel akan diejelaskan pada table 4.2

**Tabel 4. 2 Serch Engine**

| Serch Engine   | Article Found | Relevan Article |
|----------------|---------------|-----------------|
| Google Scholar | 705           | 2               |
| Pubmed         | 4             | 0               |

| Kata kunci                                                                        | Temuan |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Penerapan slow deep breathing pada pasien hipertensi                              | 705    |
| Tahun 2021-2024                                                                   | 535    |
| Jurnal penelitian                                                                 | 367    |
| Lansia                                                                            | 87     |
| Tidak ada kombinasi dengan terapi lain                                            | 36     |
| Intervensi dilakukan selama 3-4 hari                                              | 23     |
| Adanya perbedaan rata-rata tekanan darah setelah dan sebelum diberikan intervensi | 9      |
| Waktu yang diberikan selama intervensi                                            | 4      |
| Adanya penjelasan Teknik relaksasi yang diberikan                                 | 2      |

Google Cendekia

Artikel Sekitar 705 hasil (0,05 detik) Profil saya Koleksiku

**Kapan saja** **Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi** [PDF] akperdharmawacana...  
 Sejak 2024  
 Sejak 2023  
 Sejak 2020  
 Rentang khusus...

**Urutkan menurut relevansi** **Penerapan Latihan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review** [PDF] umt.ac.id  
 Urutkan menurut tanggal  
 B Yusuf, I Isnaniah, Y Yuliaty - IMJ (Indonesian Midwifery Journal), 2023 - jurnal.umt.ac.id  
 ... Hipertensi atau tekanan darah tinggi tergolong kedalam ... diketahui yaitu terapi **Slow Deep Breathing** atau relaksasi nafas ... bahwa latihan **Slow Deep Breathing** hanya berpengaruh ...  
 ☆ Simpan 99 Kutip Dirujuk 22 kali Artikel terkait 2 versi

**Semua jenis** **Penerapan slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro** [PDF] akperdharmawacana...  
 Artikel kajian  
 sertakan paten  
 mencakup kutipan  
 NA Wati, S Ayubana... - Jurnal Cendekia ..., 2023 - jurnal.akperdharmawacana.ac.id  
 ... sebelum dilakukan **penerapan slow deep breathing pada responden** ... Penerapan ini

Hazring's Publish or Perish (Windows GUI Edition) 3.12.4612.8838

File Edit Search View Help

Search terms:

Google Scholar search  
 Author:   
 Publication name:   
 Title words:   
 Keywords:

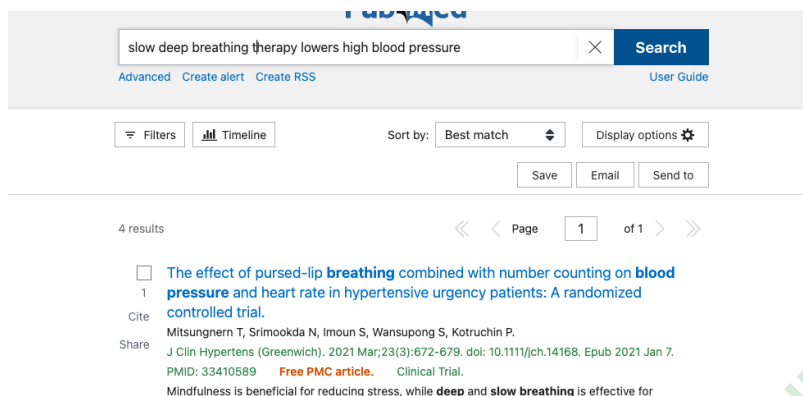
| Cites | Per year | Rank | Authors                | Title                               | Year | Publication                     | Publisher                       | Type |
|-------|----------|------|------------------------|-------------------------------------|------|---------------------------------|---------------------------------|------|
| 12    | 12.00    | 1    | B Yusuf, I Isnaniah... | Penerapan Latihan Slow Deep Bre...  | 2023 | IMJ (Indonesian Midwifery...    | jurnal.umt.ac.id                |      |
| 1     | 1.00     | 2    | Ys Iskane              | Pengaruh Slow Deep Breathing Me...  | 2022 | Jurnal Inisiah Universitas B... | journal.umt.ac.id               |      |
| 1     | 0.50     | 3    | H Hastuti              | Slow Deep Breathing Berpengaru...   | 2022 | Jurnal IKRT                     | jurnal.umt.ac.id                |      |
| 4     | 1.33     | 4    | E Susanti, D Jang...   | Pengaruh Slow Deep Breathing Me...  | 2021 | JKM Jurnal                      | jurnal.puhsikpabipulkesmas...   |      |
| 1     | 0.33     | 5    | RR Hasdayana A...      | Pengaruh Pennebahan Slow Deep...    | 2021 |                                 | digilib.unsuryogya.ac.id        |      |
| 1     | 0.33     | 6    | AM Febrianingra...     | STUDY NARRATIVE REVIEW PENGE...     | 2021 |                                 | digilib.unsuryogya.ac.id        |      |
| 0     | 0.00     | 7    | S I Inuliyana          | PELAKSANAAN INTERVENSI NON-FAR...   | 2024 | Quality: Jurnal Kesehatan       | ejournal.puhsikpabipulkesmas... |      |
| 1     | 0.33     | 8    | RF Yulita              | Pengaruh Back Massage Terhada...    | 2021 | Jurnal Kesehatan Kariba         | ejournal.ubkebang.ac.id         |      |
| 0     | 0.00     | 9    | JF Widyawati           | EFEKTIVITAS RELAKSASI NAFAS D...    | 2024 | Jurnal Health Applied Sc...     | puhsikpabipulkesmas...          |      |
| 0     | 0.00     | 10   | NI Fira, SST Rizky...  | PROGRESIF MUSCLE RELAXA...          | 2021 |                                 | digilib.unsuryogya.ac.id        |      |
| 1     | 0.50     | 11   | A Hartiana, T Septi... | Pengaruh Teknik Relaksasi Bernes... | 2022 | Borneo Studies and Resea...     | journals.umt.ac.id              |      |
| 1     | 0.33     | 12   | NO Pratiwi, APN...     | CLASIFIKASI DAN WEFERENDUS LIT...   | 2021 | Prosiding Seminar ...           | ojs.uib.ac.id                   |      |
| 2     | 1.00     | 13   | R Rizkita              | Pengaruh Aromaterapi Terhadap...    | 2022 | Jurnal Siaka Kesehatan          | ejournal.sikakesehatan-pot...   |      |
| 0     | 0.00     | 14   | N Afrani               | Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas...  | 2022 |                                 | digilib.umt.ac.id               |      |
| 0     | 0.00     | 15   | A Aryani, ME Rach...   | Literature Review Pengaruh Air K... | 2023 |                                 | puhsikpabipulkesmas...          |      |
| 1     | 0.33     | 16   | RA Ardi, SEM S...      | Pengaruh Senam Lansia Terhadap...   | 2021 | Journal of Auliyah ...          | digilib.unsuryogya.ac.id        |      |
| 0     | 0.00     | 17   | EA Witaeni, A Rah...   | EFEKTIVITAS MAJALAH EMEN STRES...   | 2021 |                                 | digilib.unsuryogya.ac.id        |      |

Tools:

Preferences...  
 Online User's Manual  
 Frequently Asked Questions  
 Training Resources  
 YouTube Channel  
 Become a PIP Supporter

Citation metrics: 2021-2024  
 Citation years: 3 (2021-2024)  
 Citations: 36  
 Citations per year: 12.00  
 Citations per author: 1.11  
 Citations per paper: 18.02  
 Papers/author: 20.43  
 Authors/paper: 2.44  
 h-index: 3  
 g-index: 4  
 h2-index: 2  
 h3-index: 0.67  
 Papers with ACC >= 1.0, 0.70, 7.2, 1.1, 0

Paper details: Select a paper in the results list (to the left of this panel) to see its details here.  
 Copy Paper Details



**Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal**

### 3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu Hipertensi, Tekanan Darah Tinggi, Slow Deep Breathing. Penulis menggunakan strategi pencarian artikel dengan PICO yaitu Population, Intervention, Comparison, Outcome. Adapun batasan-batasan untuk melakukan seleksi terhadap artikel dijabarkan sebagai berikut :

**Tabel 4. 3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi (PICO)**

| Kriteria     | Inklusi                                                                                                                                                                                                                                                           | Eksklusi                                                    |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Population   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Pasien dengan penyakit hipertensi</li> <li>Pasien yang mendapatkan pengobatan antihipertensi</li> <li>Pasien berusia 40 tahun keatas</li> <li>Pasien mampu mengikuti SOP terapi relaksasi : slow deep breathing</li> </ol> | <p>Gangguan jiwa</p> <p>Menggunakan obat sedatif</p>        |
| Intervention | Pemberian intervensi terapi slow deep breathing                                                                                                                                                                                                                   | <p>Pemberian intervensi terapi slow deep breathing yang</p> |

|            |                            |                                                           |                                   |
|------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|            |                            |                                                           | dikombinasikan dengan terapi lain |
| Comparison | Intervensi selama 3-4 hari | dilakukan Intervensi dilakukan selama 1 minggu atau lebih |                                   |
| Outcome    | Terdapat tekanan darah     | penurunan                                                 |                                   |

#### 4. Hasil Pencarian Jurnal

Dalam pencarian jurnal menggunakan keyword yang menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah penulis dalam menemukan jurnal yang akan digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” yang kemudian menghasilkan 705 artikel. Hasil pencarian kemudian diperiksa duplikatnya, 5 tahun terakhir dan judul yang sudah ditetapkan serta duplikat artikel yang sama sehingga terbit 2 artikel.

#### B. Resume Jurnal

|              |                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Nama jurnal  | : Jurnal Ilmu Kesehatan                                                         |
| Judul jurnal | : Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi |
| Penulis      | : Winatul Izzati, Dewi Kurniawati, Tiovyinna Oktavia Dewi                       |
| Tahun terbit | : 2021                                                                          |
| ISSN online  | : 2597-8594                                                                     |
| ISSN print   | : 2580-930X                                                                     |

## 1. Introduction

Tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan darah terlalu tinggi. Tekanan darah seseorang meliputi tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah saat jantung berdetak, tekanan darah diastolic adalah tekanan darah saat jantung dalam keadaan istirahat. Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Secara umum, hipertensi diukur dua kali dengan interval lima menit dibawah istirahat yang cukup. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit yang paling banyak diderita masyarakat, jumlah mencapai 11.332 atau lebih dari penyakit tidak menular lainnya, seperti penyakit coroner, stroke, diabetes, kanker, penyakit paru-paru, asma, osteoporosis dan penyakit kronis.

## 2. Metode

Jenis peneliti yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan tipe pendekatan Two Group Pre Test Post Test Design, dilakukan dengan cara sebelum diberikan perlakuan atau treatment variabel diobservasi atau diukur terlebih dahulu (pre test) setelah itu dilakukan pengukuran atau observasi mengambil sampel 14 responden lansia yang mengalami gangguan hipertensi. Variabel independen penelitian ini adalah latihan slow deep breathing. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah. Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang berisi data responden dari hasil pengamatan selama melakukan penelitian, spignomanometer dan stetoskop. Intervensi tehnik slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial dengan cara mengatur pernafasan dada dan perut dengan Tarik nafas dalam dari hidung, menghembuskan dengan perlahan-lahan dari mulut 6-10 kali permenit dilakukan kurang lebih 15 menit 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 3 hari berturut-turut.

### 3. Hasil

Hasil evaluasi secara keseluruhan menunjukkan didapatkan perbedaan rata-rata tekanan darah responden kelompok intervensi sebelum diberikan Slow Deep Breathing : Latihan Relaksasi adalah 157,93 / 95,29 mmHg dan sesudah diberikan Slow Deep Breathing : Latihan Relaksasi adalah 140/88,86 mmHg. Sehingga perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Slow Deep Breathing adalah 17,929 / 6,429 mmHg dengan nilai  $p < 0,05$ , yang berarti ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi Slow Deep Breathing pada lansia hipertensi.

### 4. Diskusi

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa setelah dilakukan dilakukan perlakuan Latihan Slow Deep Breathing : latihan refleksi pada kelompok perlakuan terlihat adanya perubahan yang signifikan dari sebelum dan sesudah dilakukan Latihan Slow Deep Breathing terhadap penderita hipertensi.

### C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Klien

1. Responden diberikan lembar informed consent terlebih dahulu.
2. Sebelum diberikan treatment responden diberikan data observasi yang berisi data responden dan responden diukur terlebih dahulu tekanan darahnya (pretest).
3. Setelah itu dilakukan treatment *slow deep breathing*.
4. Setelah treatment dilakukan lagi pengukuran tekanan darah.

**Tabel 4. 4 Prosedur Operasional Standar (SOP) Slow Deep Breathing :**

#### Teknik Relaksasi

| Prosedur Operasional Standar (SOP) Slow Deep Breathing : Teknik |          |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No                                                              | Prosedur | Informasi                                                                                                                    |
| 1                                                               | Memahami | <i>Slow deep Breathing</i> : Teknik relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat. |

|   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Objektif         | Teknik ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan volume tidal yang dapat mengaktifkan <i>hering breuer reflex</i> sehingga terjadi penurunan aktivitas kemorefleks dan mengurangi aktivitas syaraf simpatik dengan meningkatkan <i>central inhibitory rythms</i> yang menyebabkan <i>vasodilatasi simpatik</i> yang dapat memperlancar predaran darah dan penurunan denyut jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Dwi Sihamatun Nuraini, Dody Setyawan, 2017).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3 | Indikasi         | Pasien dengan Hipertensi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 | Kebijakan        | Prosedur ini memerlukan kerja sama antara pasien dan keluarga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5 | Persiapan Pasien | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Penjelasan dan persetujuan dengan responden tentang penerapan Teknik <i>slow eep breathing</i></li> <li>b. Ruang dan tempat melakukan Teknik <i>slow deep breathing</i> dengan tempat yang nyaman.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6 | Persiapan alat   | Tensimeter dan stetoskop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7 | Cara Kerja       | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tensi klien terlenih dahulu (pretest)</li> <li>b. Memposisikan tubuh dengan posisi yang nyaman ,<br/>atur posisi dengan duduk atau berbaring</li> <li>c. Kedua tangan pasien diletakkan diatas perut dan dada</li> <li>d. Kerutkan bibir, tarik nafas</li> <li>e. Tahan nafas selama 3 detik</li> <li>f. Hembuskan nafas secara perlahan selama 6 detik</li> <li>g. Ulangi Langkah a sampai e selama 6-10 kali</li> <li>h. Relaksasi selama 5 menit setelah tindakan sebelum dilakukan post test</li> <li>i. Tensi klien Kembali untuk melihat apakah adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi (post test)</li> <li>j. Latihan <i>slow deep breathing</i> dilakukan dengan 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 3 hari</li> </ol> |