

BAB III

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Mencari jurnal ilmiah adalah Langkah penting dalam mengakses penelitian terbaru dan terepercaya.

1. Kata Kunci Yang Digunakan

Dalam mencari jurnal penulis menjadi jurnal melalui *google scholar* menggunakan kata kunci “Post Operasi, Relaksasi *Benson*, Skala Nyeri” dan digunakan juga filter tahun pencarian “2021-2025” muncul kurang lebih 831 jurnal terkait kata kunci tersebut.

2. Pemilihan Jurnal

Dari hasil pencarian tersebut, didapatkan 831 artikel, kemudian penulis memilih jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi :

a. Inklusi

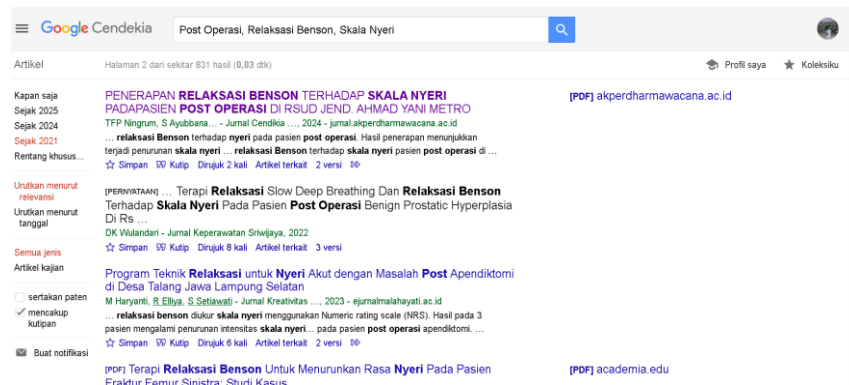
- 1) Artikel penelitian rentang tahun 2020-2025
- 2) Penelitian sampel lebih dari 1 orang

b. Eksklusi

- 1) Artikel penelitian yang tidak bisa diakses lengkap

Kemudian penulis memilih salah satu artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, *PICO* dan *IMRAD*, penulis memilih artikel penelitian dengan judul “Penerapan Relaksasi *Benson* Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUD JEND. AHMAD YANI METRO”

Gambar 3. 1 Cara Mencari Jurnal



B. Resume Jurnal

1. Judul Artikel

Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUD JEND. AHMAD YANI METRO

2. Nama Penulis

Tri Fenny Putri Ningrum, Sapti Ayubbana, Sri Nurhayati

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RSUD JEND.AHMAD YANI METRO pada tahun 2022

C. Metode yang digunakan untuk mencari jurnal dengan *PICO*.

1. *Population/problem* : Pada pasien post operasi ORIF
2. *Intervention* : Pemberian terapi teknik relaksasi *benson*
3. *Comparison* : -
4. *Outcome* : Pengaruh terapi relaksasi benson untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi ORIF

D. Resume IMRAD

1. *Introduction*

Tahap pasca operasi merupakan fase ketiga sekaligus tahap akhir dalam rangkaian perioperatif. Masa ini sangat krusial karena pasien biasanya mulai merasakan nyeri akibat tindakan pembedahan yang telah dilakukan. Penatalaksanaan nyeri atau manajemen nyeri bertujuan untuk mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan pasien. Salah satu metode nonfarmakologis yang kerap digunakan adalah teknik relaksasi Benson, yang dapat membantu tubuh mencapai kondisi rileks, sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman.

2. *Methods*

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek yang terlibat terdiri dari dua pasien pasca operasi yang mengalami keluhan nyeri. Data dianalisis secara deskriptif dengan memanfaatkan lembar observasi nyeri menggunakan skala *Numerical Rating Scale* (NRS).

3. *Result*

Dua subyek penelitian, Tn. F (55 tahun) dan Ny. J (57 tahun), keduanya memiliki riwayat hipertensi, faktor risiko usia, riwayat keluarga, dan stres. Sebelum intervensi, tekanan darah Tn. F adalah 190/100 mmHg (krisis hipertensi) dan Ny. J adalah 180/100 mmHg (hipertensi stadium 2). Setelah tiga hari penerapan relaksasi Benson, tekanan darah Tn. F turun menjadi 130/86 mmHg dan Ny. J menjadi 130/80 mmHg, keduanya masuk kategori pre-hipertensi. Hasil ini menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua subyek.

4. *Discussion*

Penurunan tekanan darah setelah relaksasi Benson didukung oleh karakteristik subyek seperti usia, riwayat keluarga, dan stres yang berkontribusi pada hipertensi. Relaksasi Benson bekerja dengan mengaktifkan saraf parasimpatis, yang melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah, sehingga menstabilkan tekanan darah dan mengurangi stres. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, menegaskan bahwa relaksasi Benson adalah intervensi nonfarmakologi yang efektif untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.


E. Rencana Aplikasi Jurnal Kasus

1. Tahap Persiapan

- a. Penelitian diawali dengan studi awal guna memperoleh pemahaman mengenai permasalahan yang sedang terjadi.
- b. Peneliti mengusulkan judul penelitian kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan persetujuan.
- c. Setiap bagian laporan (BAP) dikonsultasikan oleh peneliti kepada dosen pembimbing dan pembimbing klinik untuk mendapatkan arahan dan masukan.

2. Tahap pelaksanaan penelitian dimulai dengan melakukan data pada bulan Oktober 2024-Februari 2025 yang meliputi :
 - a. Peneliti mengunjungi ruang perawatan pasien yang menjadi fokus studi dan melakukan pemeriksaan awal terhadap tingkat nyeri menggunakan skala yang relevan
 - b. Setelah tahap skrining selesai, peneliti meminta persetujuan dari pasien untuk menerapkan intervensi berdasarkan jurnal yang telah dianalisis sebelumnya.
 - c. Pasien beserta keluarganya diberikan penjelasan dan pelatihan mengenai teknik relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut.
 - d. Selama proses implementasi berlangsung, peneliti melakukan evaluasi setiap hari selama tiga hari secara terus-menerus.
3. Tahap akhir peneliti Menyusun hasil dari implementasi selama 3 hari tersebut dalam bentuk askep :
 - a. Menyusun hasil pelaksanaan intervensi keperawatan dalam bentuk laporan asuhan keperawatan
 - b. Menuliskan Bab III, Bab V, dan Bab VI sebagai bagian dari penyusunan karya ilmiah.
 - c. Melaksanakan bimbingan untuk mempresentasikan dan mendiskusikan temuan penelitian.
 - d. Mengikuti ujian akhir sebagai tahap penyelesaian karya ilmiah profesi ners
 - e. Melakukan revisi hasil penelitian sesuai dengan arahan pembimbing untuk proses penulisan karya ilmiah

Tabel 3. 1 SOP Pemberian Terapi Relaksasi Benson

 <p style="text-align: center;">Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta</p>	<p>Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Terapi Relaksasi Benson</p>
<p>Pengertian</p>	<p>Relaksasi Benson merupakan metode relaksasi yang mengombinasikan respons relaksasi fisik dengan unsur keyakinan pribadi, melalui pengulangan kata-kata bermakna menenangkan bagi individu secara konsisten, sambil disertai sikap penerimaan dan kepasrahan.</p>
<p>Tujuan</p>	<p>Terapi relaksasi Benson memiliki tujuan untuk mengurangi rasa nyeri, mengatasi ketegangan otot, serta membantu mengatur pola pernapasan pada pasien yang menjalani operasi fraktur radius distal sinistra.</p>
<p>Waktu Pelaksanaan</p>	<p>Relaksasi Benson ini dilakukan pada saat post operasi fraktur radius distal sinistra. Selama 10-15 menit, 1-2 x sehari atau jika nyeri muncul, sebaiknya diberikan 30-60 menit sebelum obat atau makan.</p>
<p>Prosedur</p>	<p>PRA INTERAKSI :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membaca rekam medis pasien terkait nama, no RM, tanggal lahir dan intervensi 2. Menyiapkan lembar observasi nyeri dan pena. 3. Mencuci tangan dan menggunakan sarung tangan bersih <p>ORIENTASI :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan salam, validasi pasien dengan melihat identitas pasien/gelang pasien

	<ol style="list-style-type: none">2. Memperkenalkan diri dengan pasien dan keluarga3. Jelaskan prosedur, tujuan dan lamanya Tindakan4. Memberikan kesempatan pasien dan keluarga bertanya5. Jaga privasi pasien <p>KERJA :</p> <ol style="list-style-type: none">0. Atur posisi pasien senyaman mungkin1. Kedua tangan berada disamping tubuh2. Instruksikan pasien memejamkan mata3. Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah rasakan rileks dan tanamkan dalam hati untuk bersikap Ikhlas dan terbuka terhadap keseluruhan proses pelaksanaan relaksasi benson4. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung selama 4 detik, tahan 7 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a "subhanallah/ alhamdulillah/ astaghfirullah", atau kata yang sudah dipilih selama 8 detik5. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan6. Lakukan selama kurang lebih 10 menit-15 menit7. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan
--	--

	<p>TERMINASI :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengevaluasi skala nyeri pasien2. Memberikan motivasi dan reinforcement positif pada pasien3. Kontrak pertemuan selanjutnya4. Mengakhiri pertemuan dengan baik5. Mengucapkan salam6. Melepas sarung tangan steril dan mencuci tangan <p>DOKUMENTASI :</p> <p>Mencatat hasil pemeriksaan (catat Tindakan yang dilakukan, hari, tanggal, jam pemeriksaan, evaluasi, ttd dan nama terang perawat)</p>
--	---