

BAB III

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN RESUME JURNAL

A. Konsep Pencarian Artikel EBN Dengan Formulasi PICO

Dalam pencarian artikel yang dilakukan menggunakan formulasi PICO, dengan memberikan ketentuan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi (PICO)

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Popuation/patient</i>	1. Pasien dengan penyakit hipertensi 2. Pasien yang mendapatkan pengobatan antihipertensi 3. Pasien mampu mengikuti SOP terapi relaksasi benson	1. Gangguan jiwa 2. Menggunakan obat sedatif 3. Pasien hipertensi dengan penyakit penyerta
<i>Intervension</i>	Pemberian intervensi terapi relaksasi benson	Pemberian intervensi terapi relaksasi benson yang dikombinasikan dengan terapi lain
<i>Comparison</i>	Tekanan darah sebelum dan sesudah	Tidak ada pembandingan
<i>Outcome</i>	Terdapat penurunan tekanan darah	Tidak terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson

Sumber : Data Sekunder (2025)

1. Situs *database* artikel

Dalam pencarian jurnal yang dilakukan untuk mencari jurnal terkait terapi Benson, tekanan darah, hipertensi tahap pertama dapat dilakukan dengan membuka *Google Scholar* di browser. Setelah itu, lakukan penelusuran menggunakan kata kunci “Terapi Benson”, “Tekanan Darah”, “Hipertensi” agar mendapatkan hasil penelusuran yang relevan dengan topik. Batasan tahun publikasi jurnal bisa diatur dari tahun 2022 sampai 2025 untuk memperoleh artikel terbaru. Dari hasil pencarian yang dilakukan, diperoleh sebanyak 1.140 artikel atau jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut.

2. Alur pencarian jurnal

Pada alur pencarian jurnal menunjukkan hasil *screen shoot* yang dilakukan dalam pengambilan artikel atau jurnal sebagai dasar dalam melakukan penelitian.

Gambar 3. 1 Screen Shoot Pencarian Jurnal

The screenshot shows a Google Scholar search interface. The search bar contains the text "terapi benson, tekanan darah, hipertensi". Below the search bar, there are three search results listed. Each result includes a title, authors, journal name, year, and a PDF link. The first result is "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022" by A Wulandari, SA Sari, L Ludiana, published in Jurnal Cendikia in 2023. The second result is "Relaksasi 'Benson' Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi" by W Wartonah, E Riyanti, N Yandes, published in Jurnal ... in 2022. The third result is "Pengaruh Relaksasi Benson Kombinasi Hidroterapi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: A Systematic Review" by M Basuni, N Hidayah, E Setiyowati, published in Jurnal ... in 2023. The search results are displayed on a page with a left sidebar containing filters like "Kapan saja", "Urutkan menurut", and "Semua jenis".

B. Ringkasan isi artikel penelitian

Nama Jurnal : Cendikia Muda

Judul Jurnal : Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro

Penulis : Ayu Wulandari, Senja Atika Sari, Ludiana

Tahun terbit : 2023

1. *Introduction* (Pendahuluan)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Pada tahun 2021, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Dua pertiga dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik di bawah 140 mmHg dan 90 mmHg adalah tujuan utama pengobatan hipertensi. Hipertensi dapat diobati dengan cara farmakologi atau nonfarmakologi. Terapi non-farmakologi termasuk perubahan gaya hidup, penurunan berat badan, pengurangan natrium, perubahan diet lemak, pengurangan olahraga, pengurangan alkohol, penghentian merokok, dan teknik relaksasi.

Teknik relaksasi benson, teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif, dan teknik relaksasi benson adalah beberapa teknik relaksasi yang menggabungkan teknik respons relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faktor keyakinan. Terapi ini dilakukan dengan mengucapkan kata-kata tertentu, seperti nama Tuhan atau kata-kata yang menenangkan bagi pasien, berulang kali dengan ritme tekanan.

2. *Method* (Metode)

Penelitian ini menggunakan metodologi studi kasus. Instrumen yang digunakan dalam prosedur ini termasuk sfigmomanometer, stetoskop, dan lembar observasi klasifikasi derajat hipertensi menurut JNC VII. Subjek pada penelitian ini sebanyak 2 pasien dengan diagnosa hipertensi yang dirawat di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro dengan intervensi yang dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali pada pagi dan sore hari.

3. *Analysis Result* (Hasil Analisis)

Setelah (*Posttest*) dilakukan intervensi terapi relaksasi Benson didapatkan hasil bahwa kedua subjek dalam kategori pre-hipertensi, tekanan darah subyek I turun menjadi 130/86 mmHg dan subyek II turun menjadi 130/80 mmHg.

4. *Discussion* (Pembahasan)

a. **Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Intervensi**

Tekanan darah pada penderita hipertensi pada kedua subjek adalah subyek I adalah 190/100 mmHg dalam kategori krisis hipertensi dan subyek II adalah 180/100 dalam kategori hipertensi

stadium II. Tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg dikenal sebagai hipertensi. Perubahan pembuluh darah yang disebabkan oleh hipertensi sering menyebabkan tekanan darah tinggi. Hipertensi harus segera diobati karena dapat mencegah komplikasi pada jantung, ginjal, dan otak.

b. Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Setelah Intervensi

Setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson dalam 3 hari selama 15 menit dengan frekuensi pagi dan sore, mendapatkan perubahan dimana dari kedua subjek mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi. Teknik relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur sambil menarik nafas dalam. Tarik nafas dalam memberikan energi yang cukup karena mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen, yang keduanya sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekuatan oksidatif. Selama relaksasi Benson, saraf parasimpatis diaktifkan, yang memicu penurunan semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan peningkatan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatis. Akibatnya, relaksasi ini dapat menyebabkan sistem saraf simpatis menurunkan aktivitasnya, yang pada gilirannya dapat melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah. Hal tersebut akan berdampak pada transportasi oksigen ke seluruh tubuh, terutama jaringan perifer menjadi meningkat, sehingga tekanan darah secara bertahap stabil dan stres berkurang.

c. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan uraian hasil penelitian, dapat dijelaskan bahwa relaksasi Benson bekerja dengan baik untuk menurunkan tekanan darah orang yang menderita hipertensi. Tekanan darah rata-rata responden relatif tinggi sebelum relaksasi Benson. Faktor-faktor seperti

usia, jenis kelamin, dan gaya hidup dapat memengaruhi hal ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah orang-orang yang lebih rentan terhadap hipertensi. Penyempitan pembuluh darah, yang dapat disebabkan oleh penumpukan lipid, glukosa darah, dan aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin, adalah penyebab utama tekanan darah tinggi. Benson relaksasi bekerja pada sistem hormonal dengan mengurangi aktifitas epinefrin dan norepinefrin yang disebabkan oleh stres yang berlebihan.

C. Penerapan Jurnal Berdasarkan Kasus

1. Aplikasi jurnal pada kasus

Pengaplikasian jurnal disesuaikan dengan prosedur operasi standar (SOP) jurnal pada kasus kelolaan. Melakukan intervensi pada individu dengan diagnosa hipertensi selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali yang dilakukan pada jaga shift selama 10 menit

2. Prosedur Tindakan Keperawatan (SOP)

Prosedur tindakan keperawatan relaksasi Benson yang akan digunakan berdasarkan jurnal pendukung yang telah diuji dalam penelitian Simandalahi, dkk (2019) . Dalam studi tersebut, SOP relaksasi Benson diimplementasikan selama 10 menit setiap hari selama tujuh hari, dan terbukti secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penelitian *quasy eksperiment design* dengan rancangan *two group pretest posttest with control design*. Adapun fase yang perlu diperhatikan selama implementasi dilakukan yaitu fase persiapan, kemudian fase orientasi dengan memberikan salam terapeutik, melakukan validasi kondisi pasien, kontrak waktu dan menjaga privasi pasien sebelum implementasi. Kemudian dilanjutkan dengan fase kerja dengan cara meminta pasien duduk dalam posisi nyaman dan tenang, menutup mata, serta melakukan teknik pernapasan perlahan sambil

mengucapkan kata religius sesuai keyakinan masing-masing. Kemudian implementasi diakhiri dengan pasien melakukan relaksasi dengan menutup mata selama 2 menit, dan membuka secara perlahan. Pada fase terminasi dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan dicatat pada lembar observasi.

Tabel 3. 2 SOP Terapi Relaksasi Benson

Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi relaksasi Benson	
Pengertian	Teknik relaksasi yang berfokus pada nafas dalam dengan pengucapan doa
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> a. Menurunkan tekanan darah b. Meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot c. Memberikan relaksasi
Indikasi	Pasien dengan hipertensi, cemas, dan stress
Waktu	10-15 menit
Fase persiapan	<ul style="list-style-type: none"> a. Salam terapeutik b. Kontrak waktu, topik, dan lingkungan c. Jaga privasi d. Atur posisi pasien
Peralatan	<ul style="list-style-type: none"> a. Stetoskop b. Alat pengukur tekanan darah c. Lembar pencatatan tekanan darah
Fase Kerja	<ul style="list-style-type: none"> a. posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman. b. Instruksikan pasien memejamkan mata dan instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks. c. (3a) Instruksikan agar pasien menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih. (3b) Instruksikan pasien untuk membuang

	<p>pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan.</p> <p>d. Lakukan selama kurang lebih 10 menit.</p> <p>e. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan.</p>
--	---

3. Observasi dari hasil evaluasi

Implementasi relaksasi Benson dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 1x dalam sehari. Dari hasil observasi yang dilakukan, dicatat dalam lembar observasi yaitu tekanan darah sebelum tindakan dan tekanan darah sesudah tindakan. Hasil tersebut untuk dijadikan evaluasi apakah ada perubahan tekanan darah setelah dilakukan penerapan relaksasi Benson.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA