

BAB III

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

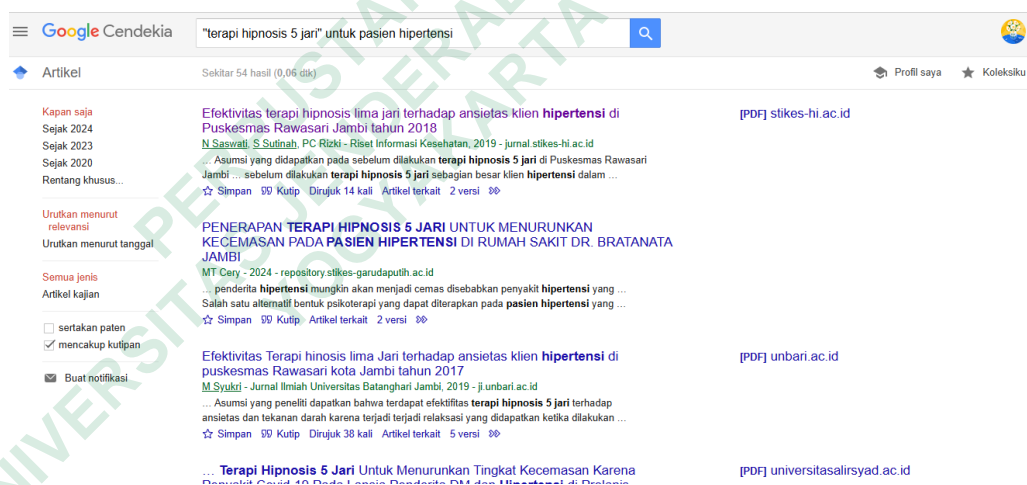
A. Cara Mencari Jurnal

1. Sumber / Data Base

Literatur dipilih berdasarkan kesesuaian topik bahasan. Pencarian artikel untuk penelitian ini dilakukan melalui *Google Scholar*, dimulai sejak Oktober 2024. Data yang digunakan merupakan data sekunder, yaitu hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

Tabel 3.1 Pemilihan Literature

<i>Search Engine</i>	<i>Found Article</i>	<i>Relevan Article</i>
Google Scholar	150	54



Gambar 3.1 Screenshot Hasil Pencarian Literature

2. Kata Kunci

Dalam pencarian literatur, penulis menggunakan kata kunci "Hipertensi", "Tekanan Darah Tinggi", dan "Teknik Relaksasi Hipnosis 5 jari". Penulis menerapkan strategi PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) untuk mengidentifikasi artikel yang relevan. Batasan-batasan seleksi artikel dijabarkan sebagai berikut:.

Tabel 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi (PICO)

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	1. Pasien dengan penyakit hipertensi 2. Pasien yang mendapatkan pengobatan antihipertensi 3. Pasien berusia >40tahun 4. Pasien mampu mengikuti SOP terapi Relaksasi Hipnosis 5 Jari	1. Gangguan jiwa 2. Menggunakan obat sedatif
<i>Intervention</i>	Pemberian intervensi terapi Relaksasi Hipnosis 5 Jari	Pemberian intervensi terapi Relaksasi Hipnosis 5 Jari yang dikombinasikan dengan terapi lain
<i>Comparison</i>	Tidak ada pembandingan	Tidak ada pembandingan
<i>Outcome</i>	Terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi Hipnosis 5 Jari	Tidak terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi Hipnosis 5 Jari

3. Hasil Pencarian Jurnal

Penulis memulai pencarian artikel di *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci yang terdaftar pada Tabel 2.1. Dari pencarian awal, 54 artikel relevan berhasil ditemukan. Selanjutnya, proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap:

- a) Berdasarkan tahun publikasi (2020-2024), jumlah artikel menyusut menjadi 46.
- b) Artikel kemudian disaring berdasarkan judul yang sesuai dengan topik pembahasan, menghasilkan 30 artikel.
- c) Penyaringan lebih lanjut berdasarkan variabel pembahasan yang relevan menyisakan 15 artikel.

d) Akhirnya, setelah mempertimbangkan isi artikel, metode penelitian, dan intervensi yang dilakukan, hanya 3 artikel yang terpilih.

Dari ketiga artikel tersebut, penulis memilih yang paling sesuai dengan judul penelitian untuk digunakan.

B. Resume Jurnal

Nama Jurnal : Ners Muda
 Judul Jurnal : Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi
 Penulis : Yuni Norkhalifah, Mohamad Fatkhul Mubin
 Tahun terbit : 2022
 DOI : <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>

1. Pendahuluan (*Introduction*)

Hipertensi merupakan gangguan pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penderita hipertensi sering mengalami kecemasan yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan emosional mereka. Salah satu metode non-farmakologi untuk mengatasi kecemasan adalah terapi hipnotis lima jari, yang menggunakan teknik relaksasi untuk menenangkan pikiran dan tubuh pasien.

2. Metode Penelitian (*Methods*)

Desain Penelitian: Deskriptif dengan pendekatan studi kasus.

Lokasi Penelitian: Puskesmas Mranggen, Kabupaten Demak.

Populasi dan Sampel: Tiga pasien hipertensi dengan kecemasan sedang yang dipilih secara purposive sampling.

Instrumen: Skala kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS).

Prosedur Intervensi: Terapi hipnotis lima jari dilakukan selama 15 menit dengan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi

3. Hasil (*Result*)

Pasien I: Perempuan, 45 tahun, tekanan darah 159/93 mmHg. Tingkat kecemasan turun dari 45 (kecemasan sedang) menjadi 34 (kecemasan ringan).

Pasien II: Laki-laki, 50 tahun, tekanan darah 186/100 mmHg. Tingkat kecemasan turun dari 47 menjadi 36.

Pasien III: Perempuan, 66 tahun, tekanan darah 190/100 mmHg. Tingkat kecemasan turun dari 49 menjadi 39

4. Analisis (*Analysis*)

Terapi hipnotis lima jari terbukti efektif menurunkan kecemasan dengan cara mengaktifkan sistem limbik yang mengontrol hormon stres. Teknik ini mengurangi gejala seperti pusing, insomnia, dan tekanan darah tinggi melalui relaksasi mental dan fisik pasien.

5. Pembahasan (*Discussion*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. Terapi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa metode relaksasi dapat mengurangi ketegangan otot, memperlambat detak jantung, dan menurunkan tekanan darah. Rekomendasi dari penelitian ini mencakup penerapan terapi secara luas untuk mendukung pengelolaan hipertensi.

C. Aplikasi Jurnal pada Kasus

1. Penerapan Jurnal Pada Kasus

Penerapan jurnal pada kasus ini mengikuti SOP yang dijelaskan dalam jurnal. Sampel penelitian terdiri dari individu yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah $>140/90$ mmHg. Penerapan hipnosis lima jari dilakukan selama 1x/hari selama 3hari pada pasien kelolaan dengan menilai tingkat kecemasan sebelum tindakan. Penerapan hipnosis lima jari dilakukan selama 15 menit.

2. Prosedur Tindakan (SOP)

Intervensi dimulai dengan tahap persiapan. Pada tahap ini, perawat menyapa pasien secara terapeutik, menciptakan lingkungan yang tenang, memvalidasi kondisi pasien, dan menjaga privasi mereka. Selanjutnya, tahap kerja dilakukan. Pasien diposisikan duduk dengan rileks dan diinstruksikan untuk memejamkan mata. Kemudian, pasien diminta untuk menenangkan diri dan mengendurkan seluruh otot tubuhnya, dimulai dari ujung kaki hingga otot wajah, sampai merasa rileks sepenuhnya. Setelah itu, pasien diinstruksikan untuk menarik napas dalam melalui hidung sebanyak tiga kali, menahan selama tiga detik, lalu menghembuskannya perlahan. Selanjutnya, meminta pasien mengangkat satu jari secara perlahan sambil mendengarkan sugesti positif seperti:

- Ketika jari pertama terangkat, Anda mulai merasa lebih tenang dan nyaman.
- Proses ini diulang untuk lima jari dengan sugesti yang berbeda, misalnya:
 - Jari 1: Tenang.
 - Jari 2: Percaya diri.
 - Jari 3: Rasa syukur.
 - Jari 4: Bebas dari rasa takut.
 - Jari 5: Kebahagiaan dan kedamaian.

Setelah itu menginstruksikan pasien menurunkan tangan secara perlahan dan menarik napas dalam tiga kali dan meminta pasien membuka mata. Terakhir tahap terminasi yaitu mengevaluasi perasaan pasien, dilanjutkan dengan membuat kontrak pertemuan. Kemudian mengakhiri relaksasi hipnosis lima jari dengan salam.

Tabel 3.3 SOP Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari

NO.	SOP RELAKSASI HIPNOSIS 5 JARI	
1.	Pengertian	Relaksasi hipnosis lima jari adalah salah satu teknik relaksasi dengan metode pembayangan atau imajinasi yang menggunakan 5 jari sebagai alat bantu.
2.	Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengurangi ansietas dan stres b. Memberikan relaksasi c. Melancarkan sirkulasi darah d. Merelaksasikan otot-otot tubuh
3.	Waktu	10 – 15 menit
4.	Indikasi	Terapi ini diindikasikan bagi klien dengan cemas dan stres, nyeri ataupun ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks.
5.	Kontraindikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Klien dengan depresi berat b. Klien dengan gangguan jiwa
6.	Persiapan Pasien	<ul style="list-style-type: none"> a. Kontrak waktu, topik dan tempat dengan klien b. Pasien diberi penjelasan tentang hal-hal yang akan dilakukan c. Jaga privacy pasien d. Mengatur posisi pasien sesuai kebutuhan
7.	Persiapan Alat	<ul style="list-style-type: none"> a. Persiapan alat b. Modifikasi lingkungan nyaman mungkin bagi klien termasuk pengontrolan suasana ruangan agar terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik relaksasi lima jari
8.	Cara Kerja	<ul style="list-style-type: none"> a. Anjurkan klien untuk mengatur posisi nyaman mungkin b. Tenangkan pikiran dan tutup mata <ul style="list-style-type: none"> 1) Arahkan ibu jari ke jari telunjuk : pikirkan saat badan anda sehat dan tidak terganggu, anda bisa berbuat apapun yang anda sukai. 2) Arahkan ibu jari ke jari tengah : pikirkan

		<p>kembali seseorang yang paling anda sayangi, cintai, banggakan (misalnya: suami, istri, anak, saudara, pacar). Bayangkan kembali betapa bahagianya saat anda bertemu dengan orang yang anda sayangi itu.</p> <p>3) Arahkan ibu jari ke jari manis : pikirkan prestasi yang pernah anda capai sehingga membuat anda dan orang sekitar anda bangga.</p> <p>4) Arahkan ibu jari ke jari kelingking : pikirkan tempat terindah yang pernah anda kunjungi yang membuat anda nyaman, tenang (misalnya: pantai, taman).</p>
--	--	--

3. Cara Observasi hasil evaluasi

Evaluasi hasil intervensi dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu pada hari pertama, kedua, dan ketiga setelah terapi relaksasi hipnosis lima jari diterapkan pada pasien hipertensi. Observasi ini mencakup beberapa aspek penting:

- a) Kemampuan pasien dalam melakukan terapi: Memantau sejauh mana pasien dapat mengikuti dan menerapkan teknik relaksasi hipnosis lima jari dengan benar.
- b) Perasaan pasien: Mengamati perubahan emosional atau tingkat kenyamanan yang dirasakan pasien.
- c) Pengukuran tekanan darah: Mengukur tekanan darah pasien secara berkala untuk menilai efektivitas terapi relaksasi hipnosis lima jari dalam mengelola hipertensi.

D. METODE PENELITIAN

1. Tempat dan Waktu

- a) Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di RSUD Kota Yogyakarta

b) Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada 22- 24 Januari 2025

2. Setting

Proses penelitian ini diawali dengan penentuan subjek atau pasien yang akan ditangani sehingga didapatkan pasien dengan masalah keperawatan Hipertensi. Sebelum menentukan masalah keperawatan, peneliti terlebih dahulu mengumpulkan pengkajian. Data objektif yaitu melalui observasi langsung, pemeriksaan fisik, hasil pengukuran tanda-tanda vital pasien dan ekspresi wajah tampak tegang atau cemas, data subjektif yaitu lebih fokus pada keluhan pasien terkait perasaan cemas, ketakutan, dan ketidaknyamanan emosional.

Setelah data terkumpul dan divalidasi, peneliti kemudian menegakkan diagnosis, mengimplementasikan tindakan keperawatan, dan mengevaluasi hasilnya pada pasien dengan... diagnosis keperawatan ansietas.

3. Subjek Penelitian

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini merupakan penelitian studi kasus yang hanya melibatkan satu subjek. Pasien tersebut dirawat inap di ruang penyakit dalam RSUD Kota Yogyakarta. Penulis memilih subjek ini menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Oleh karena itu, subjek penelitian yang dipilih adalah satu pasien hipertensi yang juga mengalami ansietas. Pemilihan ini didasarkan pada alasan teoritis bahwa terapi hipnosis lima jari berpotensi menurunkan tingkat kecemasan pasien.

4. Metode Pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini melalui tahapan :

a) Wawancara

Proses tanya jawab yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi pasien. Kegiatan ini untuk memperoleh

identitas pasien serta memahami keluhan pasien. Wawancara ini dilakukan pada hari pertama saat bertemu dengan pasien.

b) Pemeriksaan fisik atau observasi

Pemeriksaan fisik adalah proses sistematis untuk menilai kondisi tubuh dan sistem organ guna mendeteksi keberadaan penyakit. Prosedur ini melibatkan empat teknik utama: inspeksi, palpasi, perkusi dan auskultasi.

Pemeriksaan ini dilakukan secara menyeluruh dari kepala hingga kaki (head to toe) langsung pada pasien. Fokus utama dalam pemeriksaan fisik adalah evaluasi kardiovaskular, serta pengumpulan riwayat penyakit sebelumnya dan riwayat penyakit keluarga, karena faktor-faktor ini dapat memicu kondisi pasien saat ini. Pemeriksaan fisik sangat krusial karena menjadi dasar untuk menegakkan diagnosis yang akurat dan merencanakan intervensi keperawatan yang tepat selama pasien dirawat di Rumah Sakit.

c) Diagnosa Keperawatan

Diagnosis merupakan penilaian klinis atas respons pasien atas masalah kesehatan atau proses kehidupannya, baik yang sedang terjadi maupun yang berpotensi terjadi. Menurut Tim Pokja SDKI PPNI (2016), tujuan utama diagnosis keperawatan adalah mengidentifikasi respons pasien terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan.

Dalam praktiknya, penegakan diagnosis keperawatan harus berdasarkan dengan data kondisi pasien yang diperoleh saat pengkajian. Ketepatan diagnosis ini sangat krusial, karena sangat memengaruhi intervensi keperawatan yang akan diberikan kepada pasien.

d) Dokumentasi

Dokumentasi keperawatan merupakan pencatatan informasi mengenai status kesehatan pasien dan seluruh kegiatan asuhan

keperawatan. Proses ini mengikuti pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengajian, perumusan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Perawat bertanggung jawab untuk mencatat setiap tindakan yang dilakukan dalam asuhan keperawatan.

e) Metode Analisis data

Dalam studi kasus ini, data lengkap yang terkumpul dari pasien kelolaan akan dianalisis secara deskriptif menggunakan metode asuhan keperawatan. Analisis deskriptif ini berfokus pada pemaparan fakta-fakta penelitian yang diperoleh dari hasil pengkajian, yaitu melalui wawancara dan observasi pasien. Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk memudahkan peneliti dalam menegakkan diagnosis keperawatan dan merencanakan intervensi keperawatan yang tepat.

f) Etika Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti sudah mengajukan surat kelayakan etik di Komite Etik RSUD Kota Yogyakarta dengan nomor surat No.13/KEPK/RSUD/I/2025.

A. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Klien diberikan lembar persetujuan untuk membantu memahami tujuan serta maksud penelitian, beserta dampak yang mungkin timbul dari pengumpulan data. Peneliti memberi kebebasan kepada klien untuk menyampaikan atau menolak informasi, dan bagi klien yang menyetujui akan diminta menandatangani lembar persetujuan.

B. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk melindungi kerahasiaan identitas klien, peneliti tidak menampilkan nama klien pada instrument (alat ukur), melainkan hanya

menggunakan kode pada lembar hasil penelitian atau lembar pengumpulan data.

C. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti menjamin bahwa semua data diperoleh dari penelitian, termasuk informasi dan masalah lainnya. Peneliti tidak akan membagikan informasi apapun yang diperoleh peneliti akan dijamin kerahasiaannya, dan hanya data dari kelompok tertentu yang disertakan dalam laporan hasil riset.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANING
YOGYAKARTA