

BAB III

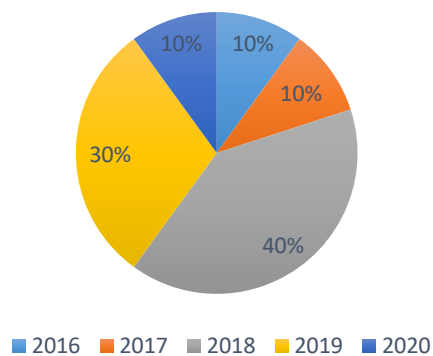
HASIL

A. Karakteristik Artikel

Berdasarkan 10 artikel yang telah dilakukan *review* berdasarkan karakteristik dari masing-masing artikel tersebut, berikut ini hasil telaah dari 10 artikel yang telah di *review* :

1. Identitas Artikel

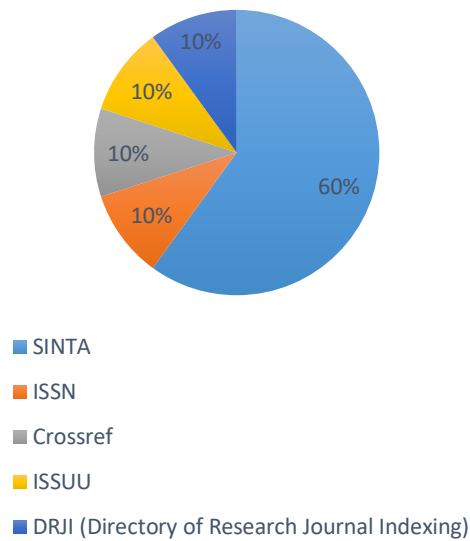
Identitas artikel yang di *review* dalam penelitian ini digambarkan berdasarkan tahun publikasi jurnal.



Gambar 3.1 Tahun Publikasi Jurnal yang di *Review*

Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan bahwa jurnal yang di *review* sebagian besar dipublikasikan pada tahun 2018 (40%), sedangkan jurnal lainnya tahun 2019 (30%), tahun 2016 (10%), tahun 2017 (10%), dan tahun 2020 (10%).

Identitas artikel yang di *review* dalam penelitian ini digambarkan berdasarkan indeks jurnal.

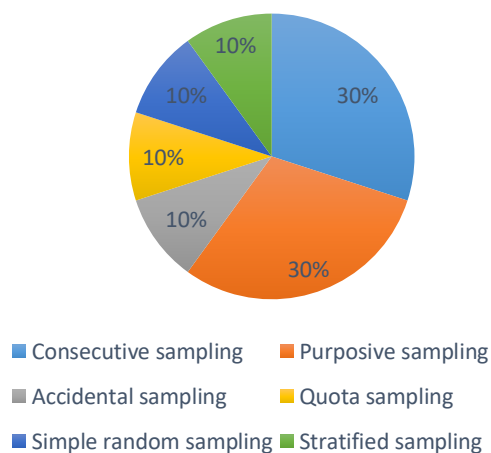


Gambar 3.2 Indeks Jurnal yang di *Review*

Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar jurnal yang telah dilakukan *review* terindeks SINTA (60%) dan untuk jurnal yang lain terindeks ISSN (10%), Crossref (10%), ISSUU (10%), dan DRJI (*Directory of Research Journal Indexing*) (10%).

2. Metode Penelitian

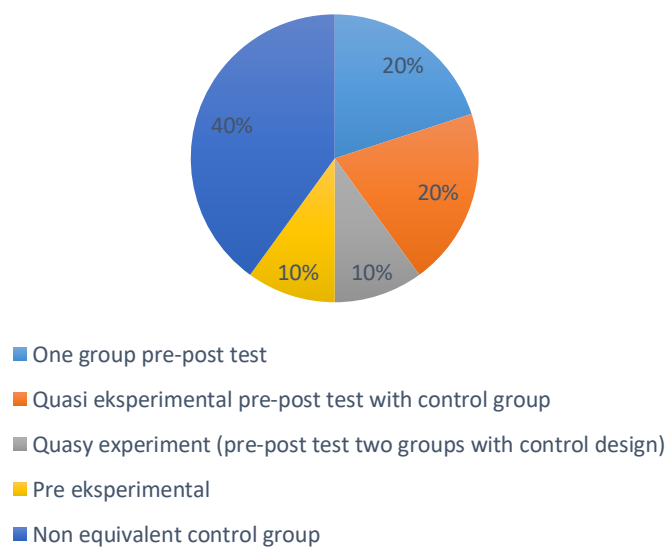
Metode penelitian dari artikel yang di *review* dalam penelitian ini digambarkan berdasarkan metode sampling.



Gambar 3.3 Metode Sampling Jurnal yang di *Review*

Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan bahwa metode sampling dalam jurnal yang di *review* menggunakan *consecutive sampling* (30%), *purposive sampling* (30%), *accidental sampling* (10%), *simple random sampling* (10%), *quota sampling* (10%), dan *stratified sampling* (10%).

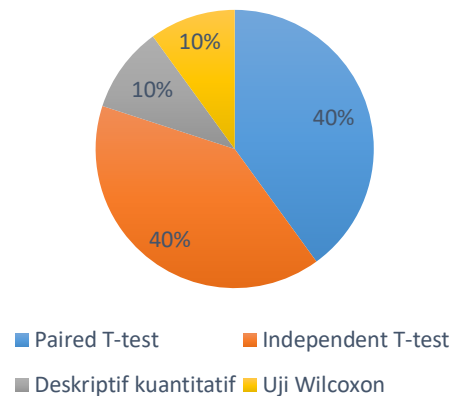
Metode penelitian dari artikel yang di *review* dalam penelitian ini digambarkan berdasarkan desain penelitian.



Gambar 3.4 Desain Penelitian Jurnal yang di *Review*

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan desain penelitian *Non equivalent control group* (40%) lebih banyak daripada *One group pre-post test* (20%), *Quasi eksperimental pre-post test with control group* (20%), *Quasy experiment (pre-post test two groups with control design)* (10%) dan *Pre eksperimental* (10%).

Metode penelitian dari artikel yang di *review* dalam penelitian ini digambarkan berdasarkan analisis statistik jurnal



Gambar 3.5 Analisis Statistik Jurnal yang di *Review*

Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan bahwa analisis statistik penelitian yang digunakan dalam jurnal yaitu *Paired T-test* (40%), *Independent T-test* (40%), deskriptif kuantitatif (10%), dan uji Wilcoxon (10%).

B. *Site Study* (Benua, Negara, provinsi, Kabupaten/Kota)

Site study artikel yang di *review* dalam penelitian ini berdasarkan benua tempat pelaksanaan penelitian seluruhnya dilakukan di benua Asia (100%). Sedangkan berdasarkan Negara tempat pelaksanaan penelitian sebagian besar dilakukan di Indonesia (90%) dan India (10%). Dan berdasarkan provinsi tempat pelaksanaan penelitian sebagian besar dilakukan di Jawa Timur (20%), lebih banyak daripada di Sumatera Utara (10%), Sumatera Selatan (10%), Jawa Barat (10%), Jawa Tengah (10%), Kalimantan Barat (10%), Sulawesi Selatan (10%), Jambi (10%) dan Gujarat (10%). Sedangkan berdasarkan kota tempat pelaksanaan penelitian, dari 10 artikel yang di *review* kota tempat pelaksanaannya berbeda-beda yaitu dilakukan di Medan (10%), Pati (10%), Malang (10%), Lumajang (10%), Jambi (10%), Makassar (10%), Tasikmalaya (10%), Palembang (10%), Pontianak (10%) dan Anand (10%).

C. Analisis *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekana Darah

Tabel 3.1 Hasil Penelitian

Artikel	Penulis	Metode	Intervensi	Kelompok	Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik
1	Hamonangan Damanik, Alfonsus A W Ziraluo	<i>One group pretest posttest</i>	Terapi <i>progressive muscle relaxation</i> dilakukan pada pasien hipertensi di RS Imelda Medan selama satu minggu berturut-turut	Intervensi	Sistolik : <i>pretest</i> (160,61), <i>posttest</i> (156,57) Diastolik : <i>pretest</i> (96,22), <i>posttest</i> (94,17)
2	Primasari Mahardhika Rahmawati, Musviro, Fitrio Deviantony	<i>One group pretest posttest</i>	Implementasi terapi <i>progressive muscle relaxation</i> dibagi menjadi tiga sesi yang dilaksanakan secara langsung dan membutuhkan waktu sekitar 30-45 menit. Sesi pertama yaitu mengidentifikasi ketegangan otot yang dirasakan serta penjelasan mengenai prosedur PMR. Sesi kedua yaitu melakukan terapi PMR dan peneliti memutar music klasik untuk mengiringi selama sesi kedua ini berlangsung. Sesi ketiga yaitu mengevaluasi terapi yang telah dilakukan dan mengulangi terapi tersebut.	Intervensi	Sistolik : <i>pretest</i> (133,85), <i>posttest</i> (123,85) Diastolik : <i>pretest</i> (93,08), <i>posttest</i> (83,85)

Artikel	Penulis	Metode	Intervensi	Kelompok	Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik
3	Syamsuriyana Sabar, Ayu Lestari	<i>Two group pre-post test</i>	Terapi <i>progressive muscle relaxation</i> dilakukan selama 5 hari berturut-turut	Intervensi	Sistolik : <i>pretest</i> (158,22), <i>posttest</i> (136,22) Diastolik : <i>pretest</i> (83,56), <i>posttest</i> (78,22)
				Kontrol	Sistolik : <i>pretest</i> (171,78), <i>posttest</i> (159,11) Diastolik : <i>pretest</i> (83,78), <i>posttest</i> (88,33)
4	Mareta Akhriansyah	<i>Two group pre-post test</i>	Intervensi <i>progressive muscle relaxation</i> dilakukan langsung	Intervensi	Sistolik : <i>pretest</i> (159,3), <i>posttest</i> (130,6) Diastolik : <i>pretest</i> (108), <i>posttest</i> (90)
				Kontrol	Sistolik : <i>pretest</i> (160,6), <i>posttest</i> (155,3) Diastolik : <i>pretest</i> (110), <i>posttest</i> (107)

Artikel	Penulis	Metode	Intervensi	Kelompok	Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik
5	Zulfa Inayatul Ulya, Noor Faidah	<i>Two group pre-post test</i>	Intervensi <i>relaxation</i>	<i>progressive muscle</i> Intervensi	Sistolik : <i>pretest</i> (163,06), (161,00) Diastolik : <i>pretest</i> (101,46), (799,33)
				Kontrol	Sistolik : <i>pretest</i> (167,40), (168,60) Diastolik : <i>pretest</i> (96,86), (97,73)
6	M. Ilham, Armina, Hasyim Kadri	<i>Two group pre-post test</i>	Intervensi <i>relaxation</i>	<i>progressive muscle</i> Intervensi	Sistolik : <i>pretest</i> (151,60), (137,90) Diastolik : <i>pretest</i> (90,80), (85,40)
				Kontrol	Sistolik : <i>pretest</i> (154,00), (148,60) Diastolik : <i>pretest</i> (95,60), (95,20)

Artikel	Penulis	Metode	Intervensi	Kelompok	Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik
7	Ida Rosdiana dan Yanti Cahyati	<i>Two group pre-post test</i>	Intervensi <i>progressive muscle relaxation</i> dilakukan selama 7 hari	Intervensi	Sistolik : <i>pretest</i> (163,85), <i>posttest</i> (139,31) Diastolik : <i>pretest</i> (105,69), <i>posttest</i> (89,15)
				Kontrol	Sistolik : <i>pretest</i> (157,35), <i>posttest</i> (146,15) Diastolik : <i>pretest</i> (95,77), <i>posttest</i> (90,27)
8	Rian Adi Pamungkas, Wahyu Kirana dan Florensa	<i>Two group pre-post test</i>	Intervensi <i>progressive muscle relaxation</i>	Intervensi	Sistolik : <i>pretest</i> (150), <i>posttest</i> (136) Diastolik : <i>pretest</i> (93), <i>posttest</i> (82,50)
				Kontrol	Sistolik : <i>pretest</i> (151), <i>posttest</i> (153,5) Diastolik : <i>pretest</i> (90,5), <i>posttest</i> (91,5)

Tabel 3.2 Analisis Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Penurunan Tekanan Darah

Artikel	Judul Artikel	Analisa Data	Kesimpulan
1	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Imelda	Hasil uji <i>paired t test</i> menunjukkan bahwa nilai rata-rata sistole sebelum adalah 160,61 sedangkan nilai rata-rata sistole sesudah adalah 156,57 dan nilai $p = 0,000 < p \text{ value}$, sedangkan nilai rata-rata diasistole sebelum adalah 96,22 sedangkan nilai rata-rata diasistole sesudah adalah 94,17 dan nilai $p = 0,000 < p \text{ value}$, artinya ada pengaruh pada diasistole sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif.	Ada pengaruh pada tekanan darah sistole maupun diastole sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
2	Efektifitas <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	Berdasarkan uji <i>paired t test</i> menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah (systole dan diastole) sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dibuktikan dengan nilai $p < 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$ dan nilai 95% <i>Confidence Interval</i> tidak melewati angka nol.	Terdapat perbedaan tekanan darah (sistole maupun diastole) <i>post</i> pelaksanaan terapi <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR)
3	Efektifitas Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Makassar	Berdasarkan hasil uji <i>independent t test</i> menunjukkan tekanan sistolik didapatkan nilai $p < 0,0027$ ($p \text{ value} < 0,005$) sedangkan pada tekanan diastolik didapatkan nilai 0,041 ($p \text{ value} < 0,005$)	Latihan PMR dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi.

Lanjutan tabel 3.2

Artikel	Judul Artikel	Analisa Data	Kesimpulan
4	<i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018	Berdasarkan hasil analisis kelompok intervensi dengan tekanan sistolik menurun dari 159,3 menjadi 130,6 (p value $< 0,005$), sedangkan pada sistolik pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan (p value $> 0,05$) dari 160,6 menjadi 155,3 Pada tekanan diastolik kelompok intervensi menurun (p value $< 0,005$) dari 108 menjadi 90 dan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan (p value $> 0,05$) dari 110 menjadi 107.	Pemberian terapi <i>progressive muscle relaxation</i> dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic dari tingkat hipertensi derajat 1 menjadi prehipertensi
5	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus	Berdasarkan uji <i>paired t test</i> menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen di peroleh p value tekanan sistolik 0,038 ($p < 0,05$) dan diastolik 0,024 ($p < 0,05$), maka dinyatakan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah terapi relaksasi otot progresif. Sedangkan hasil analisa uji statistik pada kelompok kontrol diperoleh p value tekanan darah sistolik 0,178 ($p > 0,05$) dan diastolic 0,166 ($p > 0,05$), maka dinyatakan bahwa tidak ada	Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa pada kelompok eksperimen ada perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif.

Lanjutan tabel 3.2

Artikel	Judul Artikel	Analisa Data	Kesimpulan
6	Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia	<p>perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah.</p> <p>Hasil analisis menggunakan uji <i>Independent t test</i> didapatkan perbedaan tekanan darah kelompok intervensi dan kontrol, tekanan darah sistole dengan <i>p value</i> $0,031 < (0,05)$. Sedangkan pada tekanan darah diastole didapatkan <i>p value</i> $0,009 < (0,05)$ karna nilai <i>p-value</i></p>	Terdapat perbedaan rata-rata nilai sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi tersebut
7	<i>Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension</i>	<p>Berdasarkan hasil uji <i>independent t test</i> baik pada kelompok kontrol ataupun kelompok intervensi mendapatkan hasil <i>p value</i> $< 0,05$ karena terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic yang signifikan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.</p>	Ada pengaruh yang signifikan antara terapi <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi
8	<i>Relaxation Progressive Muscle Program on Exercise Behavior and Clinical Outcomes among Hypertension Patients</i>	<p>Berdasarkan hasil analisa data terdapat penurunan yang signifikan tekanan darah pada kelompok kontrol maupun intervensi dengan mendapatkan nilai <i>p value</i> $< 0,005$ kurang dari 0,05</p>	Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi otot progresif dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi

Lanjutan tabel 3.2

Artikel	Judul Artikel	Analisa Data	Kesimpulan
9	<i>Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hyperte</i>	Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata <i>pretest</i> pada kelompok intervensi sistolik 150,5; diastolik 89,0 dan kelompok kontrol sistolik 150,6; diastolik 88,2. Sedangkan nilai rata-rata <i>posttest</i> kelompok kontrol sistolik 139,9; diastolik 83,5 dan kelompok kontrol sistolik 148,7; diastolik 87,5 dengan p value < 0,05	Untuk perawat disarankan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif kepada pasien hipertensi karena dapat membantu menurunkan tekanan darah
10	<i>Effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure among Hypertensive Patient</i>	Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa Kelompok eksperimen sistolik <i>pretest</i> 143,92; <i>posttest</i> 129,12 dengan p > 0,001 dan diastolik <i>pretest</i> 98,16; <i>posttest</i> 86,48 dengan p > 0,001. Sedangkan Kelompok kontrol sistolik <i>pretest</i> 142,96; <i>posttest</i> 142,56 dengan p < 0,18 dan diastolik <i>pretest</i> 102,32; <i>posttest</i> 102,16 dengan p > 0,317	Terapi <i>progressive muscle relaxation</i> efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Berdasarkan hasil analisis *systematic review* dari keseluruhan jurnal yang berjumlah 10 jurnal mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekana darah pada penderita hipertensi.