

BAB III

HASIL

Berdasarkan hasil kajian dan penelusuran artikel penelitian mengenai efektivitas terapi pernapasan *nostril* alternatif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, maka diperoleh 8 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dituangkan ke dalam table. Kedelapan artikel tersebut dianalisis dengan menggunakan kaidah *Validity*, *Importancy* dan *Applicability* (VIA). Berikut ini adalah analisis artikel melalui kaidah VIA:

Tabel 3.1 Kaidah VIA

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
Judul : Pengaruh Pernapasan <i>Nostril</i> Alternatif Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipadung Kota Bandung Tahun 2017	V1: Jurnal ini menggunakan sampel penelitian lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipadung Kota Bandung dengan kriteria inklusi lansia berusia 55 sampai 69 tahun tekanan darah >145/95 mmHg (laki-laki) >160/95 mmHg (perempuan). Kriteria eksklusi lansia yang mengalami penurunan kognitif dan memiliki penyakit jantung. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>purposive sampling</i> . sebanyak 11 orang dari populasi sebanyak 61 orang lansia dengan hipertensi. Kesimpulan: Pada penelitian ini menjelaskan mengenai ketepatan subjek dan juga kriteria inklusi dan eksklusi dengan baik, namun tidak dijelaskan kriteria <i>drop out sample</i> .	Pernapasan <i>nostril</i> alternatif dapat menurunkan/menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi.	Artikel penelitian menjelaskan manfaat dari pernapasan <i>nostril</i> alternatif sehingga dapat diterapkan sebagai pengembangan intervensi dalam menurunkan/menstabilkan tekanan darah. Sehingga bisa diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan.

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
<p>Penulis: Melda Novian Tri Rahayu</p> <p>Tahun : 2017</p>	<p>Metode pengambilan data bersifat non random dengan jumlah sampel hanya kelompok perlakuan.</p> <p>V2: Pada penelitian ini desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan <i>pra eksperimental design</i> dengan rancangan <i>one group pretest posttest</i>, tanpa kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah pretest dan posttest terapi pernapasan <i>nostril</i> alternatif yang dilakukan selama 15 hari berturut-turut setiap pagi hari selama 10 menit sebanyak 3 siklus.</p> <p>Kesimpulan: Pada penelitian ini prosedur kurang dijelaskan secara detail tentang teknik pernapasan <i>nostril</i> alternatif, tidak ada penjelasan penggunaan alat.</p> <p>V3: Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan cara skrining kriteria inklusi lansia berusia 55 sampai 69 tahun, lansia yang bisa melihat dan mendegar, lansia yang tidak sedang mengalami gangguan sistem pernapasan, tekanan darah >145/95 mmHg (laki-laki) >160/95 mmHg (perempuan), bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai akhir, harus mengikuti prosedur pernapasan <i>nostril</i> alternatif dari awal sampai akhir, tidak makan, minum kopi, minum teh 1 jam sebelum melakukan pernapasan <i>nostril</i> alternatif. Sedangkan Kriteria eksklusi lansia yang mengalami penurunan kognitif dan memiliki penyakit jantung.</p> <p>Kesimpulan:</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>Pemilihan sampel tidak homogeny, sehingga pengontrol variabel perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4: Analisis data menggunakan perangkat lunak komputer, hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat yang digunakan sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu kemudian menggunakan uji <i>wilcoxon</i>. Pengaruh pernapasan <i>nostril</i> alternatif terhadap nilai tekanan darah pada lansia hipertensi diketahui bahwa terdapat pengaruh pernapasan <i>nostril</i> alternatif terhadap tekanan darah sistolik ($0.036 < 0.05$), dan terdapat pengaruh pernapasan <i>nostril</i> alternatif terhadap tekanan darah diastolik ($0.003 < 0.05$). Pada penelitian ini tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan dengan nilai pvalue $< \alpha$ ($0.001 < 0.05$).</p> <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> data dan bivariat.</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian. Jumlah sampel sedikit dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan: Terdapat pembahasan <i>non internal causal validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>causal internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
<p>Judul: Efektifitas Teknik Pernapasan <i>Nostril</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Kalirejo Grobogan</p> <p>Penulis: Zuni Khayati, Asti Nuraeni, Achmad Solechan</p> <p>Tahun: 2016</p>	<p>V1: Jurnal ini menggunakan sampel penelitian pada semua lansia yang mengalami hipertensi di Kelurahan Kalirejo Grobogan sebanyak 30 lansia yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi yaitu 15 lansia diberikan perlakuan teknik pernapasan <i>nostril</i> dan 15 lansia diberikan perlakuan <i>slow deep breathing</i> dari populasi sebanyak 59 lansia. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan: Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data bersifat random.</p> <p>V2: pada penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>true eksperiment</i> yaitu dengan mengelompokan anggota kelompok eksperimen pertama dan kelompok eksperimen kedua dengan dilakukannya pretest pada kedua kelompok eksperimen dan diberikan perlakuan, selanjutnya setelah beberapa waktu dilakukan posttest pada kedua kelompok eksperimen.</p> <p>Alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan lembar observasi, SOP teknik pernapasan <i>nostril</i> dan <i>slow deep breathing</i>, alat tulis, <i>sphygmomanometer</i> tipe analog dan stetoskop.</p> <p>Kesimpulan: Prosedur tidak dijelaskan secara detail tentang teknik pernapasan <i>nostril</i> dan <i>slow deep breathing</i>, tidak ada keterangan berapa lama penelitian ini dilakukan.</p>	<p>Pada penelitian ini dijelaskan, walaupun efektifitas teknik pernapasan <i>nostril</i> dan <i>slow deep breathing</i> menunjukkan tidak ada perbedaan, tetapi dengan pengobatan hipertensi menggunakan kedua kelompok ini tetap dapat menurunkan tekanan darah, sehingga dapat menurunkan angka kejadian penderita hipertensi. Penelitian ini memiliki kontribusi dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.</p>	<p>Pada penelitian ini dijelaskan manfaat hasil penelitian bagi masyarakat/pasien, bagi institusi pendidikan, dan bagi profesi keperawatan. Peneliti juga menyampaikan pertimbangan intervensi ini untuk bisa diaplikasikan pada asuhan keperawatan.</p>

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>V3: Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi, namun pada penelitian ini kriteria eksklusi tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan: Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4: Analisis data menggunakan perangkat lunak komputer, hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dan Mann-Whitney.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Efektifitas teknik pernapasan nostril dalam menurunkan tekanan darah terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan latihan teknik pernapasan nostril dengan nilai <i>p value</i> (0.001). 2. Efektivitas teknik pernapasan nostril dan <i>slow deep breathing</i> dalam menurunkan tekanan darah menunjukkan bahwa nilai <i>p value</i> (0.05), sehingga H_0 diterima, yang berarti tidak ada perbedaan efektifitas teknik pernapasan nostril dan <i>slow deep breathing</i> terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Kalirejo Grobogan. Namun hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan selisih penurunan tekanan darah pada pernapasan nostril 12/8 mmHg dan <i>slow deep breathing</i> 10/10 mmHg dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik pernapasan nostril lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah. <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai baseline data dan hasil bivariat.</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Peneliti menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan: Terdapat pembahasan <i>non causal internal validity</i>, <i>causal internal validity</i> dan <i>external validity</i>.</p>		
<p>Judul: <i>Slow Deep Breathing</i> dan <i>Alternate Nostril Breathing</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi</p> <p>Penulis: Faradilla Miftah Suranata, Agung Waluyo, Wati Jumaiyah, Dhea Natasha</p> <p>Tahun: 2019</p>	<p>V1: Jurnal ini menggunakan sampel penelitian pasien dengan hipertensi primer/essensial di Puskesmas Koya Kabupaten Minahasa dengan kriteria inklusi pasien berusia ≥ 18 tahun, kesadaran <i>compos mentis</i>, mendapatkan pengobatan antihipertensi. Kriteria eksklusi pasien yang menderita hipertensi sekunder dan terdapat penyakit penyerta (DM, stroke, gangguan pernapasan, gangguan jantung, gangguan ginjal, dislipidemia dan hamil dalam 6 bulan terakhir). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara randomisasi dengan total sampel 36 orang. Peneliti menetapkan responden kedalam kelompok intervensi <i>Slow Deep Breathing</i> (SDB) dan <i>Alternate Nostril Breathing</i> (ANB) setelah dilakukan pengundian.</p> <p>Kesimpulan: Pada penelitian ini menjelaskan mengenai ketepatan subjek dan juga kriteria inklusi dan eksklusi dengan baik, namun tidak dijelaskan kriteria <i>drop out sample</i>.</p> <p>V2: Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>quasi experimental design</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest</i></p>	<p>Pada penelitian ini dijelaskan, walaupun efektifitas teknik pernapasan nostril dan <i>slow deep breathing</i> menunjukkan tidak ada perbedaan yang begitu signifikan, tetapi dengan pengobatan hipertensi menggunakan terapi tersebut secara rutin tetap dapat menurunkan tekanan darah, sehingga dapat menurunkan angka kejadian penderita hipertensi. Penelitian ini memiliki kontribusi yang dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri pada pasien dengan hipertensi.</p>	<p>Pada penelitian ini dijelaskan manfaat hasil penelitian bagi masyarakat/pasien, profesi keperawatan dan peneliti selanjutnya. Peneliti juga menyampaikan pertimbangan intervensi ini untuk bisa diaplikasikan pada asuhan keperawatan mandiri.</p>

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p><i>group</i>. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Koya Kabupaten Minahasa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dari 36 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi SDB sebanyak 18 responden dan kelompok ANB sebanyak 18 responden. 2. Penelitian dilakukan dengan mengunjungi rumah responden. 3. Kedua intervensi dilakukan oleh peneliti selama 4 hari setiap minggu dalam 4 minggu dengan durasi 5 menit pada masing-masing intervensi. 4. Tekanan darah diukur sebanyak 3 kali, yaitu pada baseline (pretest), sesudah 2 minggu diberikan intervensi (posttest 1) dan sesudah 4 minggu diberikan intervensi (posttest 2). 5. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner (karakteristik responden: usia, jenis kelamin, riwayat merokok, obesitas, jenis obat yang diminum, frekuensi minum obat dan disiplin minum obat), <i>sphygmomanometer</i> merk ABN dan <i>stethoscope</i> merk <i>general care</i>. 6. Prosedur intervensi SDB yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Responden dalam posisi duduk b. Meletakkan kedua tangan diatas abdomen c. Mengajarkan bernapas secara perlahan dan dalam melalui hidung kemudian menarik napas selama 3 detik, responden diminta untuk merasakan pengembangan abdomen saat inspirasi d. Minta untuk menahan napas selama kurang lebih 3 detik e. Responden mengerutkan bibir, kemudian menghembuskan lewat mulut secara perlahan selama 6 detik. 		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>7. Prosedur intervensi ANB yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Duduk nyaman dengan punggung lurus b. Meletakkan jempol kanan pada lubang hidung sebelah kanan, jari manis pada lubang hidung sebelah kiri, dan menarik napas dari kedua lubang hidung c. Menggunakan lubang jari untuk menutup lubang hidung kanan, buang napas perlahan melalui lubang hidung kiri dan menarik napas dari lubang hidung kiri d. Menggunakan jari manis untuk menutup lubang hidung kiri, menghembuskan napas pada lubang hidung kanan dan menarik napas pada lubang hidung kanan e. Lakukan hingga 5 putaran. <p>8. Penelitian ini telah lolos uji etik oleh tim kaji etik penelitian Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.</p> <p>Kesimpulan: Prosedur pada penelitian ini dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengaplikasikannya.</p> <p>V3: Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi inklusi pasien berusia ≥ 18 tahun, kesadaran <i>compos mentis</i>, mendapatkan pengobatan antihipertensi, berkunjung di Puskesmas Koya Kabupaten Minahasa dan bersedia menjadi responden serta kooperatif. Kriteria eksklusi pasien yang menderita hipertensi sekunder dan terdapat penyakit penyerta (DM, stroke, gangguan pernapasan, gangguan jantung, gangguan ginjal, dislipidemia dan hamil dalam 6 bulan terakhir).</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>Kesimpulan: Pengontrolan variabel perancu cukup baik, dilihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi dan eksklusi serta pemilihan sample secara randomisasi.</p> <p>V4: Analisis data menggunakan perangkat lunak computer SPSS versi 22.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tabel 5 menunjukkan hasil pada kelompok perlakuan <i>alternate nostril breathing</i> diperoleh nilai signifikansi $p < 0.001$ ($p < 0.05$) terdapat hasil pada dua pengukuran tekanan darah sistolik yang berbeda diantara ketiga waktu pengukuran. Sedangkan pada tekanan darah diastolik $p < 0.001$ ($p < 0.05$) terdapat hasil pada dua pengukuran tekanan darah diastolik yang berbeda diantara ketiga waktu pengukuran. 2. Tabel 6 didapatkan hasil selisih antar pengukuran sebelum hingga 4 minggu setelah diberikan perlakuan terapi <i>alternate nostril breathing</i> pada tekanan darah sistolik yaitu 10 mmHg dan pada tekanan darah diastolik yaitu 10 mmHg, yang berarti pada masing-masing waktu pengukuran terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan secara statistik. <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> dan hasil bivariat .</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Peneliti</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan: Terdapat pembahasan <i>non causal internal validity</i>, <i>causal internal validity</i> dan <i>external validity</i></p>		
<p>Judul: <i>Effect Of Alternate Nostril Breathing Exercise On Blood Pressure, Heart rate, and Rate Pressure Product Among Patient With Hypertension In JIPMER, Puducherry</i></p> <p>Penulis: Kalaivani S, Kumari MJ, Pal GK</p> <p>Tahun: 2019</p>	<p>V1: Jurnal ini menggunakan sampel pasien hipertensi sebanyak 170 responden yang dipilih secara random dan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 85 responden pada kelompok intervensi pernapasan <i>nostril</i> alternatif dan 85 responden pada kelompok kontrol. Dengan kriteria inklusi laki-laki dan perempuan usia 30 dan 60 tahun, pasien dengan hipertensi, menggunakan obat antihipertensi, pasien dengan tekanan darah ringan (120-139 mmHg atau 80-89 mmHg) dan tekanan darah sedang (140-159 mmHg atau 90-99 mmHg) sesuai dengan tingkat klasifikasi Komite Nasional, dan pasien yang menjalani pengobatan OPD dan pengobatan hipertensi. Kriteria eksklusi yaitu pasien yang memiliki pengalaman yoga sebelumnya dan pasien perokok kronis. Pengambilan sample penelitian dilakukan dengan cara randomisasi.</p> <p>Kesimpulan: Pada penelitian ini menjelaskan mengenai ketepatan subjek dan juga kriteria inklusi dan eksklusi dengan baik, namun tidak dijelaskan kriteria <i>drop out sample</i>.</p> <p>V2: Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan <i>randomized controlled trial design</i> dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan pernapasan <i>nostril</i> alternatif dan kelompok kontrol.</p>	<p>Pernapasan <i>nostril</i> alternatif dapat menurunkan/menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.</p>	<p>Pada penelitian ini dijelaskan manfaat hasil penelitian bagi masyarakat/pasien, dan profesi keperawatan. Peneliti juga menyampaikan pertimbangan intervensi ini bisa dilakukan secara rutin dan bisa untuk diaplikasikan pada asuhan keperawatan mandiri.</p>

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>Untuk kelompok perlakuan diinstruksikan latihan pernapasan <i>nostril</i> alternatif 2 kali sehari selama 10 menit setiap kali melakukan latihan dilakukan selama 5 hari dibarengi dengan perawatan rutin. Peneliti mengukur tekanan darah, denyut jantung sebelum dan setelah diberikan perlakuan dan <i>rate pressure product</i> pada hari pertama dan hari kelima. Pasien diminta duduk dalam posisi nyaman di ruangan yang tenang dengan kepala, leher dan badan tegak lurus. Kemudian pasien diminta untuk menutup lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari dan perlahan bernapas hingga maksimal melalui lubang hidung sebelah kiri, lalu mereka diminta untuk menutup lubang hidung kiri dengan jari manis dan membuka lubang hidung kanan untuk menghembuskan napas dengan maksimal. Perintahkan mereka untuk menarik napas melalui lubang hidung kanan (lubang hidung kiri ditutup) dan kemudian perintahkan untuk membuka lubang hidung kiri dan hembuskan napas secara perlahan, lakukan pernapasan <i>nostril</i> alternatif selama 10 menit, dua kali dalam sehari.</p> <p>Alat yang digunakan pada penelitian ini yaitu <i>automated sphygmomanometer digital</i>. Peneliti mengintruksikan untuk mengulangi terapi pernapasan <i>nostril</i> alternatif yang sama selama 5 hari. Setiap minggu dilakukan perlakuan, peneliti telah menindaklanjuti dan memastikan tidak ada perubahan dalam obat antihipertensi dan mendorong peserta untuk mengikuti pelatihan pernapasan <i>nostril</i> alternatif di <i>ACYTER department</i>. Setelah hari ke 5 intervensi peserta diperintahkan untuk duduk dalam posisi tenang dan nyaman. Tekanan darah, denyut jantung pasien diukur dan kemudian mereka diperintahkan untuk melakukan prosedur latihan pernapasan <i>nostril</i> alternatif, setelah melakukan prosedur tersebut tekanan darah sistolik dan diastolik, dan denyut jantung, dilakukan pengukuran menggunakan</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p><i>sphygmomanometer digital</i> dan <i>rate pressure product</i> dicatat, serta semua hasil pengukuran dicatat kedalam lembar data penilaian.</p> <p>Untuk kelompok kontrol pasien diberikan pengobatan rutin tanpa diberikan perlakuan pernapasan <i>nostril</i> alternatif. Tekanan darah sistolik dan diastolik pasien, denyut jantung, dan <i>rate pressure product</i> dinilai sama dengan yang dilakukan pada pasien dengan kelompok perlakuan. Setelah selesai pengumpulan data dan <i>post assessment</i>, semua peserta diajarkan untuk latihan pernapasan <i>nostril</i> alternatif.</p> <p>Kesimpulan: Prosedur dijelaskan cukup detail, sehingga mudah dalam mengaplikasikannya.</p> <p>V3: Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi laki-laki dan perempuan usia 30 dan 60 tahun, pasien dengan hipertensi, menggunakan obat antihipertensi, pasien dengan tekanan darah ringan (120-139 mmHg atau 80-89 mmHg) dan tekanan darah sedang (140-159 mmHg atau 90-99 mmHg) sesuai dengan tingkat klasifikasi Komite Nasional, dan pasien yang menjalani pengobatan OPD dan pengobatan hipertensi.</p> <p>Kriteria eksklusi yaitu pasien yang memiliki pengalaman yoga sebelumnya dan pasien perokok kronis.</p> <p>Kesimpulan: Pengontrolan variabel perancu cukup baik, dilihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi dan eksklusi, serta pemilihan sample secara random.</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>V4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tabel 2 didapatkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah latihan pernapasan <i>nostril</i> alternatif selama 5 hari secara terus menerus pada kelompok perlakuan dengan nilai $P < 0.001$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah penilaian pada hari pertama dan hari kelima. 2. Tabel 3 didapatkan adanya penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah latihan pernapasan <i>nostril</i> alternatif selama 5 hari secara terus menerus pada kelompok perlakuan dengan nilai $P < 0.001$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah penilaian pada hari pertama dan hari kelima. 3. Tabel 4 menunjukkan adanya penurunan denyut jantung sebelum dan sesudah latihan pernapasan <i>nostril</i> alternatif selama 5 hari secara terus menerus pada kelompok perlakuan dengan nilai $P < 0.001$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara denyut jantung sebelum dan sesudah penilaian pada hari pertama dan hari kelima. 4. Tabel 5 menunjukkan adanya penurunan <i>rate pressure product</i> sesudah latihan pernapasan <i>nostril</i> alternatif selama 5 hari pada kelompok perlakuan dengan nilai $P < 0.001$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah penilaian pada hari kelima. 5. Tabel 6 menunjukkan adanya penurunan tejabab darah sitolik, diastolik, denyut jantung dan <i>rate pressure product</i> sesudah latihan pernapasan <i>nostril</i> alternatif selama 5 hari secara terus menerus pada kelompok 		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>perlakuan dalam penilaian sebelum dan sesudah penilaian pada hari kelima.</p> <p>6. Tabel 7 dan 8 menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik, diastolik, denyut jantung dan <i>rate pressure product</i> jauh lebih baik pada kelompok perlakuan setelah diberikan 5 hari perlakuan secara rutin dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya dengan penanganan sendiri yang dilakukan oleh pasien hipertensi.</p> <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> dan hasil bivariat</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Peneliti menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan: Terdapat pembahasan <i>non causal internal validity, causal internal validity dan external validity</i></p>		
<p>Judul: <i>Effect Of Alternate Nostril Breathing (Anuloma Viloma Pranayama) On Blood Pressure, Pulse Rate And Body Mass Index (BMI) In Hypertensive Subjects</i></p>	<p>V1: Jurnal ini menggunakan sampel penelitian pasien hipertensi usia 35-70 tahun. Kriteria inklusi pasien dengan hipertensi, BMI >23.9kg/m², dan usia antara 35-70 tahun. Kriteria eksklusi subjek dengan penyakit kronis seperti osteoarthritis, perokok, pecandu alkohol, DM, kelainan tiroid dan mereka yang menggunakan steroid akan dikeluarkan dari penelitian.</p> <p>Kesimpulan:</p>	<p>Pernapasan <i>nostril</i> alternatif dapat menurunkan/menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.</p>	<p>Artikel penelitian menjelaskan manfaat dari pernapasan <i>nostril</i> alternatif sehingga dapat diterapkan sebagai pengembangan intervensi dalam menurunkan/menstabilkan tekanan darah, denyut adi, dan BMI pada pasien hipertensi. Sehingga bisa diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan.</p>

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
<p>Penulis: Charu Mishra, Nikhil Gupta, Shobhit Shakya</p> <p>Tahun: 2019</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan mengenai ketepatan subjek dan juga kriteria inklusi dan eksklusi dengan baik, namun tidak dijelaskan lebih detail tentang kriteria <i>drop out</i>.</p> <p>V2: Penelitian ini menggunakan penelitian longitudinal. Penelitian ini dilakukan di Era's Lucknow Medical College, Departemen Fisiologi yang bekerja sama dengan departemen kedokteran umum.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dari 40 responden diberikan perlakuan pernapasan nostril alternatif selama 4 minggu yang dilakukan setiap hari. 2. Alat yang digunakan pada penelitian ini yaitu <i>sphygmomanometer</i> untuk mengukur tekanan darah, timbangan digital untuk mengukur berat badan, dan pita ukur untuk mengukur tinggi badan. 3. Setiap peserta dinilai setelah melakukan <i>Anuloma Viloma Pranayama (Alternate Nostril Breathing)</i>. Sebelumnya peneliti menjelaskan kepada responden dalam pengisian <i>informed consent</i> dan mendemonstrasikan serta menjelaskan teknik <i>Anuloma Viloma Pranayama (Alternate Nostril Breathing)</i>. <ol style="list-style-type: none"> a. Pertama semua responden harus berada dalam posisi nyaman dan tenang, menjaga kepala, leher, dan badan tegak lurus dengan mata tertutup. Posisi tubuh harus tetap diam selama terapi dilakukan. b. Responden diminta untuk berada dalam posisi bersantai selama 5 detik sebelum terapi dimulai. c. Kemudian instruksikan untuk menarik napas melalui lubang hidung kiri sambil menjaga lubang hidung kanan tetap tertutup menggunakan ibu jari tangan kanan. Napas dipertahankan selama beberapa detik dan dihirup dari lubang 		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>hidung kanan dengan jari tengah dan jari manis menutup lubang hidung kiri.</p> <p>d. Kemudian lakukan sekali lagi dengan cara menarik napas melalui lubang hidung kanan diikuti dengan menghembuskan napas melalui lubang hidung kiri dengan menutup lubang hidung kanan dengan ibu jari. Lakukan selama 10 menit setiap putaran secara bergantian.</p> <p>4. Terapi ini dilakukan dalam ruangan yang berventilasi cukup baik.</p> <p>5. Responden diminta untuk melakukan latihan terapi ini selama 4 minggu.</p> <p>6. Tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut nadi, berat badan dicatat kembali pada akhir minggu keempat.</p> <p>7. Pertahankan dosis obat antihipertensi yang diminum oleh responden dalam waktu 4 minggu.</p> <p>Kesimpulan: Prosedur pada penelitian ini dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengaplikasikannya.</p> <p>V3: Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan Kriteria inklusi pasien dengan hipertensi, BMI >23.9kg/m², dan usia antara 35-70 tahun. Kriteria eksklusi subjek dengan penyakit kronis seperti osteoarthritis, perokok, pecandu alkohol, DM, kelainan tiroid dan mereka yang menggunakan steroid akan dikeluarkan dari penelitian.</p> <p>Kesimpulan: Pemilihan sampel tidak homogeny, sehingga pengontrol perancu kurang diperhatikan.</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>V4: Analisis data menggunakan perangkat lunak computer SPSS versi 20.0.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tabel 2 menunjukkan adanya penurunan pada tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut nadi, dan BMI secara signifikan yaitu dengan nilai $P < 0.001$. 2. Pada penelitian ini didapatkan hasil yang signifikan bahwa dengan melakukan terapi ini secara rutin dapat memberikan hasil yang positif dalam menjaga tekanan darah, denyut nadi dan membantu mengurangi berat badan sehingga meningkatkan BMI pada pasien hipertensi dengan pemantauan dan terapi medis yang tepat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> dan hasil bivariat</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Peneliti menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan: Terdapat pembahasan <i>non causal internal validity, causal internal validity dan external validity</i></p>		
<p>Judul: <i>Impact Of Alternate Nostril Breathing Exercise On Vascular</i></p>	<p>V1: Jurnal ini menggunakan sampel penelitian sebanyak 40 responden berusia 45-65 tahun dengan rata-rata tekanan darah sistolik antara 130 dan 160 mmHg dan tekanan darah</p>	<p>Pernapasan <i>nostril</i> alternatif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, penelitian ini memiliki kontribusi</p>	<p>Artikel penelitian menjelaskan manfaat dari pernapasan <i>nostril</i> alternatif sehingga dapat diterapkan sebagai pengembangan intervensi</p>

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
<p><i>Parameters in Hypertensive Patients-An interventional Study</i></p> <p>Penulis: Saravanan P S L, Anu S, Vairapraveena R, Rajalakshmi Preethi G</p> <p>Tahun: 2019</p>	<p>diastolik antara 86 dan 106 mmHg. 40 responden ini akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 20 responden pada kelompok perlakuan dan 20 responden pada kelompok kontrol.</p> <p>Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah responden dengan hipertensi essensial yang disarankan untuk modifikasi gaya hidup, belum pernah melakukan terapi ini, dan responden yang secara sukarela ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Kriteria eksklusi responden dengan penyakit akut.</p> <p>Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>random sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan: Penelitian ini menjelaskan mengenai ketepatan subjek penelitian dan kriteria inklusi serta eksklusi dengan cukup baik, namun tidak ada kriteria <i>drop out</i>.</p> <p>V2: Penelitian ini menggunakan penelitian studi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di Department Of Radiodiagnosis Of A Private Medical College Hospital In Madurai.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dari 40 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 20 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok kontrol. 2. Pengukuran tekanan darah pretest dilakukan pada kedua kelompok baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. 3. Pada kelompok intervensi diajarkan latihan pernapasan nostril alternatif/ANB oleh instruktur yoga bersertifikat untuk membiasakannya dengan teknik terapi tersebut. ANB dilakukan dengan cara menghirup napas melalui lubang hidung kiri dengan hitungan 1-5 sambil menutup lubang hidung kanan, lalu hembuskan napas melalui 	<p>terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi.</p>	<p>dalam menurunkan tekanan darah, <i>peak systolic velocity (PSV)</i>, <i>resistive index (RI)</i>, dan meningkatkan <i>vessel diameter (VD)</i> pada pasien hipertensi. Sehingga bisa diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan.</p>

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>lubang hidung kanan dengan hitungan 1-5 sambil menutup lubang hidung kiri. Kemudian ulangi lagi prosedur terbut dengan dimulai dari menarik napas dengan lubang hidung kanan dan berakhir di lubang hidung kiri. Ulangi prosedur hingga mencapai 6 putaran selama 30 menit.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Lalukan pengukuran tekanan darah (<i>posttest</i>) 30 menit setelah diberikan intervensi. 5. Alat yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner terstruktur dan <i>sphygmomanometer</i> merkuri, skala abu-abu dan USG Doppler (GE Voluson P8). 6. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari kelembagaan <p>Kesimpulan: Prosedur dijelaskan dengan cukup detail, sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p> <p>V3: Pemilihan sampe dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi pada penelitian ini adalah responden dengan hipertensi essensial yang disarankan untuk modifikasi gaya hidup, belum pernah melakukan terapi ini, dan responden yang secara sukarela ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Kriteria eksklusi responden dengan penyakit akut seperti infeksi saluran pernapasan atas dan bawah, gangguan ginjal, gangguan hormon dan responden yang sedang dalam pengobatan yang telah menjalani operasi besar.</p> <p>Kesimpulan: Pengontrolan variabel perancu cukup baik, dilihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi dan eksklusi, serta pemilihan sample secara random.</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>V4: Analisis data menggunakan perangkat lunak computer SPSS versi 16.0.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan disemua parameter doppler sebelum dan setelah 30 menit latihan ANB pada kelompok intervensi. 2. Tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan parameter doppler yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. 3. Latihan ANB secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> dan hasil bivariat</p> <p>V5: Pembahasan pada penelitian ini membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Peneliti menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan: Pada penelitian ini tidak menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, Terdapat pembahasan <i>non causal internal validity, dan external validity</i></p>		
<p>Judul: <i>A Study To Assess The Effectiveness Of Alternate Nostril Breathing On Blood Pressure Among Hypertensive Clients</i></p>	<p>V1: Pada jurnal penelitian ini menggunakan sampel 40 responden dengan hipertensi yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 20 responden pada kelompok perlakuan dan 20 responden pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>non probability purposive sampling</i>.</p>	<p>Terapi pernapasan <i>nostril</i> alternatif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan</p>	<p>Artikel penelitian menjelaskan manfaat dari pernapasan <i>nostril</i> alternatif sehingga dapat diterapkan sebagai pengembangan intervensi dalam menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas hidup yang meliputi stabilitas dalam fisiologi,</p>

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
<p><i>In A Selected Hospital At Rajkot.</i></p> <p>Penulis: Mr. Salivendra Dileep, Mr. Jeenath Justin Doss K.</p> <p>Tahun: 2016</p>	<p>Kesimpulan: Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eklusi.</p> <p>V2: Desain penelitian pada penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pretest dan posttest. Data pretest penilaian tekanan darah diambil pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Data posttest penilaian tekanan darah juga diambil dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Intervensi pernapasan nostril alternatif hanya diberikan pada kelompok perlakuan selama 15 hari. Tingkat tekanan darah akan dilihat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan terapi pernapasan nostril alternatif. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu dengan lembar demografi dan <i>spgygmomanometer</i>.</p> <p>Kesimpulan: Pada penelitian ini prosedur tidak dijelaskan secara detail tentang teknik pernapasan <i>nostril</i> alternatif, durasi pemberian terapi tidak dijelaskan.</p> <p>V3: Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi, namun pada penelitian ini kriteria inklusi tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan: Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4: Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Pernapasan nostril alternatif lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai $p < 0.001$.</p>	<p>asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.</p>	<p>psikologi, seksusal, aspek hiburan dan gaya hidup pada pasien hipertensi. Sehingga bisa diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan.</p>

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>dengan pemberian terapi ini dapat meningkatkan kualitas hidup yang meliputi stabilitas dalam fisiologi, psikologi, seksual, aspek hiburan dan gaya hidup.</p> <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> data dan bivariat.</p> <p>V5: Pembahasan pada penelitian ini membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Peneliti menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan: Pada penelitian ini tidak menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Terdapat pembahasan non <i>internal casual validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
<p>Judul: <i>Pranayama Breathing Exercise As A Nursing Intervensio To Reduce Blood Pressure In Families With Hypertension</i></p> <p>Penulis: Tri Mariha, Tri Widyastuti Handayani</p>	<p>V1: Pada jurnal ini menggunakan sampel penelitian pada satu keluarga dengan hipertensi. Pengambilan data dilakukan dengan cara menggunakan pendekatan keperawatan keluarga dari mulai penilaian sampai dengan evaluasi.</p> <p>Kesimpulan: Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eklusi, serta kriteria drop out.</p> <p>V2: Penelitian ini menggunakan pendekatan keluarga dari penilaian sampai evaluasi. Penelitian ini dilakukan pada satu keluarga yang tinggal di wilayah jangkauan layanan UPT Puskesmas Cimanggis, Depok, Jawa Barat.</p>	<p>Pernapasan <i>nostril</i> alternatif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi.</p>	<p>Artikel penelitian menjelaskan manfaat dari pernapasan <i>nostril</i> alternatif sehingga dapat diterapkan oleh perawat sebagai intervensi non farmakologi dalam bentuk relaksasi yang efektif, ekonomis, dan mudah dilakukan untuk menurunkan tekanan darah. Sehingga bisa diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan keluarga dan masyarakat.</p>

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
Tahun: 2017	<p>Penelitian ini dibagi menjadi 2 sesi, sesi pertama asuhan keperawatan dilakukan pada 9 Mei 2017 dengan cara peneliti membantu keluarga mengenali masalah, membuat keputusan untuk penyelesaian masalah, dan mengajarkan keluarga menangani hipertensi dengan intervensi non farmakologis seperti kompres hangat dan perencanaan menu. Sesi kedua asuhan keperawatan dilakukan pada 12 Mei 2017 peneliti memberikan pendidikan kesehatan tentang latihan pernapasan <i>pranayama</i> dan mengajarkan keluarga cara melakukan latihan sendiri. Pernapasan <i>pranayama</i> terdiri dari napas yoga penuh (<i>dhiirga swasam</i>), napas pernapasan (<i>ujjayi</i>), hembusan napas kuat (<i>kapalabhati</i>), pernapasan nostril alternatif (<i>anuloma viloma</i>), dan pernapasan gigi (<i>sitkari</i>). Pernapasan <i>pranayama</i> dilakukan 1-2 kali dalam seminggu dengan durasi selama 25 menit per sesi. Secara total, Ny. S berlatih pernapasan pranayama 10 kali (6 kali dengan perawat dan 4 kali secara mandiri).</p> <p>Kesimpulan: Prosedur tidak dijelaskan secara detail tentang tatacara melakukan pernapasan <i>pranayama</i>, selain itu tidak dijelaskan pula tentang penggunaan alat pada penelitian ini.</p> <p>V3: Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, namun pada penelitian ini kriteria inklusi dan eksklusi tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan: Pemilihan sampel tidak homogeny, sehingga pengontrol perancu kurang diperhatikan.</p>		

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
	<p>V4: Analisis data menggunakan penilaian keluarga berdasarkan format friedman termasuk penilaian tekanan darah secara berulang terhadap responden. Gambar 1 menunjukkan setelah 7 minggu asuhan keperawatan keluarga dilakukan, tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien mengalami penurunan. Tekanan darah sistolik pada Ny. S menurun dari 200 mmHg pada awal penilaian menjadi 170 mmHg pada akhir kunjungan, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 120 mmHg pada awal penilaian menjadi 90 mmHg pada akhir kunjungan. Pernapasan pranayama efektif untuk mengurangi tekanan darah pada orang dewasa dengan hipertensi. Kesimpulan: Analisis yang digunakan tepat, terdapat sajian data berdasarkan uji analisis tersebut.</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Jumlah sampel sedikit dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Kesimpulan: Terdapat pembahasan <i>non causal internal validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun <i>causal internal validity</i> tidak ditemukan.</p>		

Berdasarkan hasil dari 8 jurnal/artikel yang telah ditelaah diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa jurnal/artikel yang mempunyai analisis validitas paling baik yaitu jurnal keempat, kelima, dan keenam. Artikel/jurnal ketiga oleh Kalaivani, Kumari & Pal (2019) penulis dapat menyimpulkan bahwa artikel tersebut memiliki kelebihan yaitu artikel sesuai dengan isi penelitian, menggunakan desain penelitian eksperimental kuantitatif dengan melibatkan kelompok kontrol sehingga kesimpulan dapat digeneralisasikan, terdapat kriteria inklusi (pasien dengan hipertensi primer usia 30-60 tahun, menjalani pengobatan OPD dan hipertensi, tekanan darah sistolik 120-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 80-99 mmHg) dan eksklusi (mempunyai pengalaman yoga dan perokok kronik), pengambilan sampel dilakukan secara randomisasi, prosedur terapi pernapasan nostril alternatif dijelaskan cukup detail yaitu dilakukan sehari 2 kali selama 10 menit dalam 5 hari sehingga pembaca dapat dengan mudah untuk mengaplikasikannya, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 170 responden (85 kelompok perlakuan dan 85 responden kelompok kontrol), alat yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan *automated sphygmomanometer digital*, dan dalam pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya.

Penelitian ini memiliki nilai signifikansi $p < 0,0001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi pernapasan nostril alternatif efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, denyut jantung dan tekanan produk lainnya. Sedangkan kekurangan pada penelitian ini yaitu tidak menjelaskan kriteria *drop-out* sampel.

Sementara dari uraian *importancy* dapat disimpulkan bahwa pernapasan *nostril* alternatif dapat menurunkan/menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi. Pada penelitian ini dijelaskan manfaat hasil penelitian bagi masyarakat/pasien, dan profesi keperawatan. Peneliti juga menyampaikan pertimbangan intervensi ini bisa dilakukan secara rutin dan bisa untuk diaplikasikan pada asuhan keperawatan mandiri.

Penulis dapat menyimpulkan analisis validitas dari artikel kelima berdasarkan penelitian Mishra, Gupta & Sakhya (2019) bahwa artikel ini memiliki kelebihan diantaranya yaitu judul artikel sesuai dengan isi penelitian, jenis penelitian menggunakan studi longitudinal, terdapat kriteria inklusi (pasien dengan hipertensi primer, usia 35-70 tahun, TD 148,40/92.83 mmHg, 89,33, BMI >27,45kg/m², menjalani pengobatan OPD) dan eksklusi (mempunyai penyakit osteoarthritis, DM, perokok, pencandu alkohol, gangguan tiroid, dan pengguna steroid), jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 40 responden, prosedur pada penelitian dijelaskan secara detail dengan durasi selama 10 menit dalam 4 minggu sehingga pembaca mudah dalam pengaplikasiannya, alat yang digunakan pada penelitian ini yaitu *sphygmomanometer*, timbangan berat badan, dan pita ukur, dan dalam pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini memiliki nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi pernapasan *nostril* alternatif efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik,

tekanan darah diastolik, dan denyut jantung. Sedangkan kekurangan pada penelitian ini yaitu tidak menjelaskan kriteria *drop-out* sampel.

Sementara dari uraian *importancy* dapat disimpulkan bahwa pernapasan *nostril* alternatif dapat menurunkan/menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Artikel penelitian menjelaskan manfaat dari pernapasan *nostril* alternatif sehingga dapat diterapkan sebagai pengembangan intervensi dalam menurunkan/menstabilkan tekanan darah, denyut adi, dan BMI pada pasien hipertensi. Sehingga bisa diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan.

Pada artikel keenam oleh Saravanan, Anu, Vairapraveena & Rajalakshmi (2019) penulis dapat melihat analisis validitas dengan memiliki kelebihan yaitu judul artikel sesuai dengan isi penelitian, jenis penelitian menggunakan studi kelompok intervensi dengan melibatkan kelompok control, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 40 responden dengan hipertensi esensial (20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol) yang berusia 45-65 tahun dengan tekanan darah sistolik 130-160 mmHg dan diastolik 86-106 mmHg, tidak memiliki pengalaman yoga, terdapat kriteria eksklusi (ISPA, gangguan ginjal, gangguan hormon, yang sedang menjalani pengobatan setelah operasi besar), alat yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner terstruktur, *sphygmomanometer mercuri* skala abu-abu, dan USG *Doppler* (GE Voluson P8), prosedur tindakan dijelaskan dengan cukup detail dengan melakukan terapi selama 30 menit sebanyak 6 putaran sehingga pembaca mampu memahami dan

mengaplikasikannya, terdapat sajian data univariat dan bivariat, dan dalam pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Nilai signifikansi peningkatan Vessel diameter (VD) $p < 0,001$, penurunan PSV $p = 0,040$, RI $p < 0,001$ pada kelompok perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi pernapasan nostril alternatif dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik pada penderita hipertensi sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Sedangkan kekurangan pada penelitian ini yaitu tidak menjelaskan kriteria *drop-out* sampel.

Sementara dari uraian *importancy* dapat disimpulkan bahwa pernapasan *nostril* alternatif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, penelitian ini memiliki kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi. Artikel penelitian menjelaskan manfaat dari pernapasan *nostril* alternatif sehingga dapat diterapkan sebagai pengembangan intervensi dalam menurunkan tekanan darah, *peak systolic velocity* (PSV), *resistive index* (RI), dan meningkatkan *vessel diameter* (VD) pada pasien hipertensi. Sehingga bisa diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan.

Pada artikel/jurnal keempat, penulis dapat menyimpulkan bahwa terapi pernapasan nostril alternatif merupakan latihan pernapasan dengan menggunakan lubang hidung secara bergantian yang paling efektif dalam mengurangi beban kerja jantung pada penderita hipertensi. Selain itu, terapi pernapasan nostril alternatif ini juga memiliki efek langsung terhadap kesehatan fisik dan mental (Kalaivani, et al., 2019). Pada jurnal kelima, penulis dapat menyimpulkan bahwa terapi pernapasan

nostril alternatif merupakan teknik pernapasan menggunakan lubang hidung yang dilakukan secara bergantian dengan menghirup dan menghembuskan napas dengan frekuensi lambat dan berirama yang jika dilakukan setiap hari secara rutin dapat mempengaruhi sistem kontrol refleks kardiovaskular dan juga membantu dalam mengendalikan berat badan berlebih (Mishra, Gupta & Sakhya, 2019). Adapun pada jurnal keenam, penulis menyimpulkan bahwa terapi pernapasan nostril alternatif adalah teknik pernapasan yang dapat menyeimbangkan fungsi otonom dan menurunkan aktivitas simpatik dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik (Saravanan, et al. 2019).

Dari ketiga jurnal diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi pernapasan nostril alternatif merupakan latihan pernapasan yang dapat menurunkan tekanan darah. Pernapasan nostril alternatif berarti bernapas dengan menggunakan lubang hidung secara bergantian dan dilakukan selama 10-30 menit.

Pada jurnal keempat, membahas tentang persiapan sebelum dilakukan intervensi pada responden yaitu dengan cara peneliti mendemonstrasikan terlebih dahulu tentang teknik pernapasan nostril alternatif dan responden harus mengikutinya. Terapi ini dilakukan 2 kali sehari selama 5 hari dengan durasi selama 10 menit. Adapun teknik terapi pernapasan nostril alternatif menurut Kalaivani, et al., (2019) yaitu pasien diminta duduk dalam posisi nyaman di ruangan yang tenang dengan kepala, leher dan badan tegak lurus. Kemudian pasien diminta untuk menutup lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari dan perlahan bernapas hingga maksimal melalui lubang hidung sebelah kiri, lalu mereka diminta untuk menutup lubang hidung kiri dengan jari manis dan membuka lubang hidung kanan

untuk menghembuskan napas dengan maksimal. Perintahkan mereka untuk menarik napas melalui lubang hidung kanan (lubang hidung kiri ditutup) dan kemudian perintahkan untuk membuka lubang hidung kiri dan hembuskan napas secara perlahan, lakukan pernapasan *nostril* alternatif selama 10 menit, dua kali dalam sehari.

Pada jurnal kelima, membahas tentang persiapan sebelum diberikan terapi ini responden harus menyetujui *informed consent* terlebih dahulu, kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah dan BMI setelah 5 menit beristirahat. Adapun prosedur teknik pernapasan nostril alternatif menurut Mishra, Gupta & Sakhya (2019) yaitu pertama semua responden harus berada dalam posisi nyaman dan tenang, menjaga kepala, leher, dan badan tegak lurus dengan mata tertutup. Posisi tubuh harus tetap diam selama terapi dilakukan, responden diminta untuk berada dalam posisi bersantai selama 5 detik sebelum terapi dimulai, kemudian instruksikan untuk menarik napas melalui lubang hidung kiri sambil menjaga lubang hidung kanan tetap tertutup menggunakan ibu jari tangan kanan. Napas dipertahankan selama beberapa detik dan di hembuskan dari lubang hidung kanan dengan jari tengah dan jari manis menutup lubang hidung kiri, kemudian lakukan sekali lagi dengan cara menarik napas melalui lubang hidung kanan diikuti dengan menghembuskan napas melalui lubang hidung kiri dengan menutup lubang hidung kanan dengan ibu jari, dan lakukan selama 10 menit setiap putaran secara bergantian.

Sementara itu, pada jurnal keenam membahas tentang prosedur terapi pernapasan nostril alternatif yang harus dilakukan yaitu dengan cara menghirup napas melalui lubang hidung kiri dengan hitungan 1-5 sambil menutup lubang

hidung kanan, lalu hembuskan napas melalui lubang hidung kanan dengan hitungan 1-5 sambil menutup lubang hidung kiri. Kemudian ulangi lagi prosedur tersebut dengan dimulai dari menarik napas dengan lubang hidung kanan dan berakhir di lubang hidung kiri. Ulangi prosedur hingga mencapai 6 putaran selama 30 menit.