

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi literatur review. Metode yang digunakan yaitu traditional review. Peneliti melakukan pencarian jurnal-jurnal atau artikel ilmiah sesuai dengan topik yang diambil yaitu pengaruh relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia. Pada metode ini peneliti memilih jurnal-jurnal ilmiah kemudian peneliti melakukan review terkait jurnal-jurnal ilmiah yang sesuai dengan topik. Selanjutnya hasil dari temuan beberapa jurnal terkait topik tersebut dibahas atau disajikan dalam hasil penelitian.

3.2 Langkah-Langkah Penelusuran Literatur

3.2.1 Menentukan Topik

Peneliti memilih topik pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia. Alasan peneliti memilih topik tersebut seperti yang sudah dijelaskan pada pendahuluan yaitu banyaknya angka kejadian insomnia pada lansia dan terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang mudah dan murah.

3.2.2 Merumuskan PICOS

Tabel 3.1 Rumusan PICOS, kriteria inklusi, dan eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population	Jurnal nasional yang sesuai dengan topik penelitian yaitu gambaran pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia. Lansia dengan gangguan psikologis yang berusia 60-90 tahun dan tinggal di panti werdha.	Jurnal nasional yang keluar dari topik penelitian yang dipilih oleh peneliti. Lansia yang mengkonsumsi obat-obatan yang dapat menyebabkan insomnia.
Intervention	Terapi relaksasi otot progresif	Terapi non relaksasi otot progresif misalnya aromaterapi, terapi massage dan sebagainya
Comparators	Tidak ada perbandingan	Tidak ada perbandingan
Outcomes	Analisis ada atau tidak pengaruh dari relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia	Tidak menjelaskan pengaruh dari terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia
Study Design	Original artikel, experimental, survey studi, cross-sectional, kuantitatif, kualitatif, dan deskripsi.	Literatur review, dan science review

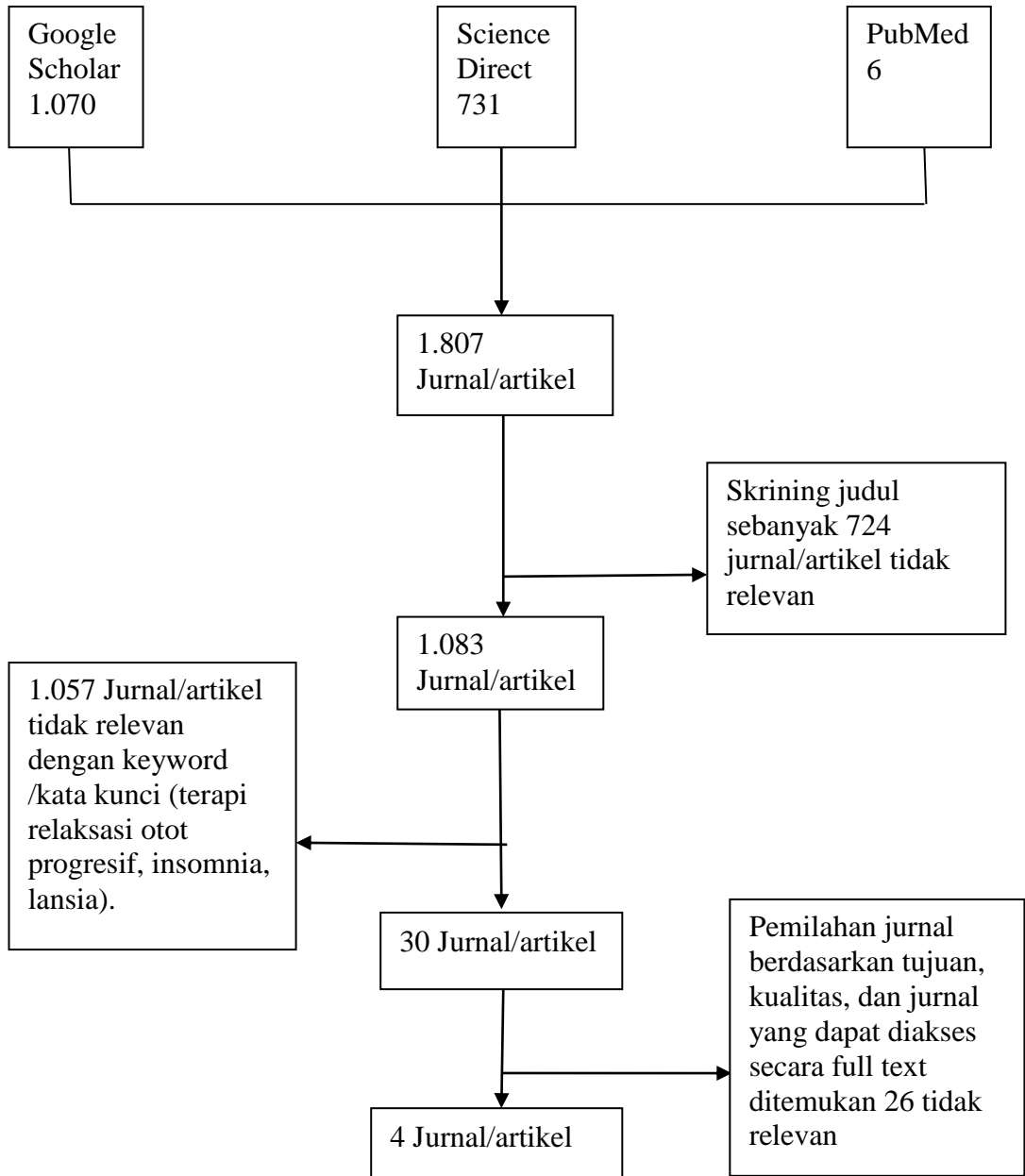
3.2.3 Kata Kunci atau Keywords yang Digunakan

Penelitian studi literatur ini peneliti mencari jurnal ilmiah melalui google scholar, PubMed, dan Science Direct dengan menggunakan keyword “*Progressive muscle relaxation*” AND “*insomnia*” AND “*elderly*”. Tujuan peneliti menggunakan boolean operator AND untuk mempermudah dan menspesifikkan jurnal ilmiah agar sesuai dengan topik yang diambil oleh peneliti.

3.2.4 Pengumpulan Literatur melalui Database

Peneliti mencari jurnal atau artikel ilmiah melalui database diantaranya yaitu melalui google scholar, PubMed, dan Science Direct. Jurnal atau artikel yang dipilih peneliti yaitu jurnal yang dipublikasikan pada tahun 2015 sampai 2020. Peneliti memilih jurnal sesuai dengan kualitasnya, dan peneliti memilih jurnal yang sesuai dengan topik yang diambil yaitu pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia dan tentunya jurnal yang dapat diakses secara full text oleh peneliti. Jurnal yang dipilih oleh peneliti minimal 3 jurnal nasional. Jurnal atau artikel diseleksi berdasarkan judul dan keyword yang ada pada bagian abstrak, sehingga didapatkan jurnal atau artikel yang relevan dengan topik yang diambil oleh peneliti.

3.2.5 Prisma Flow Chart



Gambar 3.1 Prisma Flowchart

3.3 Melakukan Review

Pada bagian ini menjelaskan bagaimana peneliti menganalisa data dari literatur yang sudah dipilih, sehingga dapat disajikan dan dibahas pada bagian hasil dan pembahasan. Peneliti melakukan analisa data dengan cara setelah mengumpulkan jurnal atau artikel yang relevan selanjutnya peneliti mencari persamaan dan perbedaan dari masing-masing jurnal atau artikel yang dipilih. Persamaan atau perbedaan itulah yang nantinya dibahas lebih lanjut di bagian hasil dan pembahasan.

Persamaan atau perbedaan yang dibahas tidak hanya terletak pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh seorang peneliti saja. Namun persamaan atau perbedaannya juga dapat menyajikan metode penelitian yang digunakan, banyaknya jumlah responden dalam jurnal penelitian, karakteristik dari responden misalnya usia lansia, jenis kelamin, lamanya waktu penelitian masing-masing peneliti, frekuensi tindakan terapi relaksasi otot progresif, dan sebagainya.

3.4 Rencana Penyajian Hasil Literatur Review

Hasil dari penelusuran literatur review disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Tabel yang disajikan berisi seluruh aspek dari jurnal atau artikel penelitian yang telah dilakukan oleh masing-masing peneliti. Mulai dari judul artikel atau nama jurnal, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode yang digunakan, banyaknya sampel atau responden, lamanya waktu penelitian, variabel yang dibahas, hingga hasil penelitian. Sedangkan narasi akan menjelaskan persamaan atau perbedaan yang telah ditemukan, penelitian yang saling mendukung atau bertentangan, dan pertanyaan-pertanyaan yang mungkin belum terjawab.