

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Studi Literature

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menggunakan desain penelitian berupa *tradisional review*. Hal ini merupakan akibat dari tidak mendukungnya kondisi saat ini untuk melakukan studi yang memerlukan interaksi langsung dengan objek penelitian.

Traditional review ini menggunakan *survey paper* ilmiah yang dianalisa dan dipilih oleh peneliti pada satu topik penelitian mengenai “Gambaran Kualitas Tidur Lansia Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif”. Mengenai jurnal yang dipilih sebagai data base yaitu bersumber dari *4search engine* yaitu *Science Direct, Google Scholar, Willow Online Library dan Pumbed*. Dari keempat sumber tersebut taraf jurnal yang digunakan sebagai standar yaitu jurnal nasional dan internasional.

Seleksi data dari literature review ini akan menggunakan *JBI Critical Appraisal Checcklist* checklist untuk menentukan kualitas studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari literature review. Dari 4 jurnal yang ditemukan dan dilakukan pengukuran kualitas dihasilkan kualitas dari masing-masing jurnal yaitu 2 diantaranya 100% dan 2 lainnya bernilai 88.9%.

3.2 Langkah-langkah Penelusuran Literature

3.2.1 Penentuan Topik Penelitian

Peneliti mengambil topik tentang “Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sesudah Pemberian Relaksasi Otot Progresif”. Topik ini diambil oleh peneliti dengan beberapa pertimbangan yaitu karena tingginya jumlah lansia dan masalah yang muncul akibat lansia yang mengalami gangguan tidur sehingga mempengaruhi ketergantungan lansia terhadap orangsekitar atau wali yang bertanggungjawab terhadap lansia tersebut. Didukung dengan data hasil penelitian yang menyebutkan bahwa berdasarkan data proyeksi penduduk tahun 2017, terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dariah dan Okaranti (2015) didapatkan hasil sebagian responden dengan presentase 54,6 % mengalami kualitas tidur yang buruk. Dan didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Hindriyani dan Zuliana (2018), memperoleh hasil bahwa insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun, dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%.

Hal ini juga akan sangat mempengaruhi produktifitas orang sekitarnya karena harus memberikan perhatian lebih ketika lansia tidak mampu beraktifitas secara mandiri. Selain itu, ketika lansia mengalami masalah kesehatan maka akan meningkatkan pengeluaran untuk memberikan pendanaan terhadap pelayanan kesehatan yang diberikan kepada lansia. Sehingga tindakan pencegahan sangat diperlukan untuk menekan munculnya masalah kesehatan pada lansia salah satunya yaitu dengan cara pemberian relaksasi otot progresif. Relaksasi ini dipilih karena mudah diterapkan secara mandiri oleh keluarga ataupun lansia itu

sendiri dan pelaksanaannya terbilang sederhana serta tidak memerlukan biaya yang tinggi, tetapi dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur sehingga mampu mencegah munculnya masalah kesehatan pada lansia.

3.2.2 Merumuskan PICOS

Tabel 3.1 PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Lansia	Bukan lansia
Intervensi	Pemberian relaksasi otot progresif	Bukan pemberian relaksasi otot progresif
Komparasi	Tidak membandingkan	Tidak membandingkan
Luaran	Kualitas tidur lansia	Bukan kualitas tidur lansia
Desain Penelitian	Quasi experimental pre dan post eksperimendesign.	Tidak ada eksklusi
Tahun Publikasi	Tahun publikasi 2015-2021	Sebelum 2015
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain bahasa indonesia dan bahasa inggris

3.2.3 Membuat *keywords* (*MeSH term/Medical Subject Heading Term*)

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean* operator (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan.

Kata kunci dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kata Kunci Literature Review Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sesudah Pemberian Relaksasi Otot Progresif

Representation	Sleep quality	Elderly	Progressive Muscle relaxation
<i>Representation</i>	<i>Sleep level of elderly</i>	<i>Older person</i>	<i>Muscle detentation</i>
OR	OR	OR	OR
<i>Impact</i>	<i>Insomnia</i>	Decrepit	<i>Muscle training</i>
OR	OR		
<i>Effect</i>	<i>Sleep Disorder</i>		

3.2.4 Mengumpulkan jurnal melalui Database dengan keyword

Database yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan sumber literasi ada empat yaitu *Science Direct, Google Scholar, Willow Online Library dan Pumbed*. Pencarian literature dimulai pada bulan Januari – Maret 2021. Data yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu data sekunder dimana data ini diperoleh melalui hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya dan didokumentasikan.

3.2.5 Mendokumentasikan hasil literature dalam Prisma Flow Chart

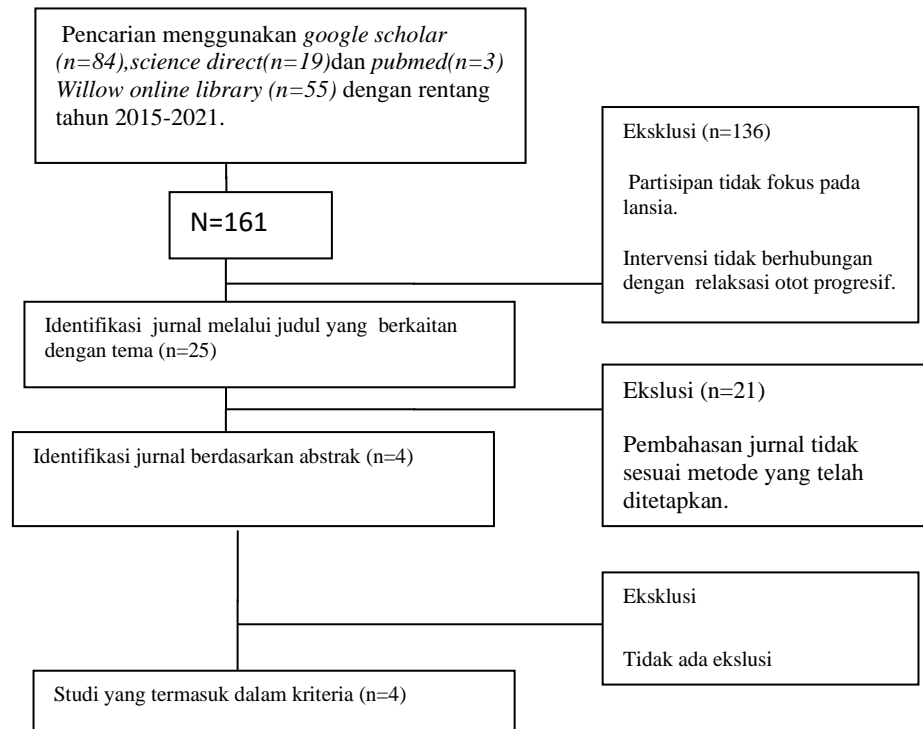


Diagram 3.2 Prisma Flow Chart

3.2.6 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Berdasarkan hasil pencarian sumber literature melalui empat database dengan menggunakan *keywords* yang telah disesuaikan dengan MeSH, ditemukan 4 jurnal yang sesuai dengan tema serta desain yang akan diambil peneliti.

Penilaian kualitas dari beberapa jurnal yang ditemukan dilakukan dengan cara penilaian dengan *checklist critical appraisal* berdasarkan *The Joanna Briggs Institute* dengan 2 jurnal bernilai 100% dan 2 lainnya bernilai 88,9%.

3.3 Melakukan *Review*

Pada penelitian *literature review* ini dilakukan analisa data dengan menganalisis hasil penelitian dari tiap jurnal yang telah ditemukan. Analisa data dilakukan dengan menilai dan menelaah variabel yang digunakan, metoda yang digunakan, waktu dan juga hasil akhir dari tiap-tiap jurnal.

Pembahasan pada hasil dari setiap jurnal yang ditemukan dengan melakukan perbandingan antara keselarasan teori yang ada dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh tiap penulis jurnal.

Setelah dilakukan pembahasan akan dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan dari suatu penelitian dengan tema yang sama meskipun dengan hasil yang berbeda, antar satu penelitian dengan penelitian lain dapat dimungkinkan adanya perbedaan hasil meskipun dengan variabel dan metode penelitian yang sama. Dengan begitu dapat diketahui kekurangan dan kelebihan antar penelitian terdahulu dengan penelitian terbaru yang telah dilaksanakan sehingga dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

Tabel.3.3 Hasil Pencarian Literatur

Sumber bahasa	Tahun	Database	N	Jenis Artikel								
				Random Control and trial	Pre Experime ntal	Quasy Experi ment	Revie w	Case Stud y	True Experime nt	Pre & post interv ention asses ments	Studi Kompar atif	Cross Section al
Bahasa Inggris	2015	PubMed	1								1	
		Willey	1	1								
	2016	PubMed	1	1								
		Science Direct	1								1	
	2017	PubMed	1	1								
	2018	PubMed	1	1								
		Willey	2	1			1					
	2019	Science Direct	2	1				1				
		Willey	2	1			1					
2020	Science Direct	2	1					1				
Bahasa Indonesi a	2015	Google Scholar	1									
	2016	Google Schoolar	1									
	2017	Google Schoolar	2						1			

2018	<i>Google Scholar</i>	1			1						
2019	<i>Google Scholar</i>	3		1	2						
2020	<i>Google Scholar</i>	3			2	1					
Hasil		4	0	0	4		0	0	0	0	0

Tabel 3.4 Menilai Studi Menggunakan JBI Critical Appraisal

Jurnal	Penilaian Critical Appraisal									Jumlah	Kesimpulan
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Sulidah, Yamin, A., & Susanti, R.D. (2016)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9/9	100%
Muhith, A., Teguh, H., Fatmawati, A., Hety, D., S., & Merta, I., W., S. (2020)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9/9	100%
Menurung, R., & Adriani, T., U. (2017)	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	8/9	88,9%
Sari, K., Wulansari, H., Laowa, E., S., Paulina, R., & Anggeria, E. (2020)	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	8/9	88,9%

3.4 Rencana Penyajian Hasil Literature Review

Data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti berjumlah 4 jurnal nantinya akan disajikan dalam bentuk tabel dengan tujuan untuk memperjelas tiap bagian dan hasil dari masing-masing jurnal. Dalam penyajian juga akan ditambahkan narasi mengenai tiap-tiap jurnal yang ditemukan sehingga terparapah jelas Persamaan atau perbedaan dari masing-masing jurnal sehingga nantinya dapat ditarik kesimpulan dari semua jurnal yang telah dikumpulkan.

Tabel 3.5 Telusur Resiko Bias

Judul Artikel	Sumber	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Sampel penelitian	Tipe Penelitian
Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap kualitas Tidur Lansia	Google Scholar	Bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.	Quasi Experimental Pretest-Posttest Control Group Design	Purposive Sampling. 51 responden, 26 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol.	B P S W 1 20
Pengaruh Terapi relaksasi Otot progresif terhadap kekuatan Otot Lansia dan Kualitas Tidur Lanjut Usia	Google Scholar	Bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia.	Quasi Experimental Pretest-Posttest nonequivalent control group.	Total Sampling, 20 responden sebagai kelompok intervensi dan 20 responden sebagai kelompok kontrol.	P M M
Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017	Google Scholar	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017.	Quasi Experimental Pretest-Posttest One group only design.	Purposive Sampling berjumlah 30 orang.	P y b b
Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur dan Kelelahan Fisik Pada Lansia di Yayasan Guna Budi Bakti Medan	Google Scholar	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik lansia di Yayasan Guna Budi Bakti Medan.	Quasi Experiment One group pre test and post test design Approach.	Sampling jenuh, dan sampel sebanyak 73 orang.	Y B .

