

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada penulisan ini adalah *literature review*. Adapun pengertian dari *literature review* adalah sumber atau acuan yang digunakan dalam berbagai macam aktivitas di dunia pendidikan atau aktivitas lainnya. Pengertian lainnya dari *literature review* adalah sumber yang digunakan dalam mendapatkan informasi tertentu baik dari buku ataupun berbagai macam tulisan lainnya seperti jurnal, internet dan sebagainya (Panwala et al., 2017).

2. Rancangan Penelitian

Rancangan atau desain penelitian ialah suatu yang penting dalam penelitian yang dapat mengendalikan beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi suatu hasil. Rancangan penelitian digunakan peneliti dalam petunjuk pembuatan perencanaan dan pelaksanaan penelitian dalam menggapai tujuan atau menjawab pertanyaan penelitian (Nursalam, 2015). Rancangan atau desain penelitian ini menggunakan metode *tradisional review*. *Tradisional review* ialah tinjauan pustaka dengan cara mengumpulkan fakta dan teknik sintesis tidak mengikuti cara yang ada di buku (Siswanto, 2012). Dalam penulisan studi *literature review* ini

bertujuan untuk melihat pengaruh teknik terapi relaksasi benson terhadap nilai MAP (*Mean Arterial Pressure*) pada penderita hipertensi. Yang menjadi fokus dalam penelitian ke pustakaan ialah menemukan berbagai teori, prinsip, atau gagasan yang digunakan dalam menganalisa dan memecahkan pertanyaan penelitian yang sudah dirumuskan. Sifat pada penelitian adalah analisa deskriptif, ialah menganalisis data dengan cara menggambarkan data yang telah terkumpul dengan memberikan pemahaman dan penjelasan sehingga bisa dipahami dengan baik oleh pembaca (nursalam, 2015).

Data-data yang digunakan pada penelitian adalah data sekunder yang diperoleh dari pengalaman penelitian sebelumnya. Sumber data sekunder yang diperoleh ialah artikel atau jurnal sesuai dengan topik menggunakan data base melalui data base *Google Scholar*, *Research Gate*, *Science Direct*, *MEDLINE (PubMed)*, dan *International Journal of Health, Economics, Social Sciences (IJHESS)*. Pencarian artikel jurnal atau bisa dengan kata kunci (*keyword*) dan *boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang diperuntukkan untuk memperluas atau menspesifikan pencarian, sehingga dapat memudahkan dalam pencarian artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam penelitian ini yaitu teknik relaksasi benson

“Benson relaxation technique” AND tekanan darah rata-rata
“mean arterial pressure” AND hipertensi “hypertension”.

B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1. Tipe Studi

literature review yang di gunakan dalam penelitian ini adalah jurnal penelitian dengan metode penelitian menggunakan *tradisional review* .

2. Tipe Intervensi

Intervensi yang akan ditelaah pada penelitian ini adalah penggunaan teknik relaksasi benson terhadap MAP (*mean arterial pressure*) pada penderita hipertensi

3. Hasil ukur

Out come yang diukur dari penelusuran adalah pengaruh teknik relaksasi benson terhadap MAP (*mean Arterial Pressure*) pada penderita hipertensi.

4. Strategi Pencarian Literature

Literature yang digunakan merupakan jurnal. Pencarian jurnal dilakukan menggunakan pencarian data base *Google Scholar*, *Research Gate*, *Science Direct*, *MEDLINE (PubMed)*, dan *International Journal of Health, Economics, Social Sciences (IJHESS)*. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menggolongkan pencarian, sehingga mempermudah

menentukan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam penelitian ini yaitu teknik relaksasi benson “Benson relaxation technique” AND tekanan darah rata-rata “*mean arterial pressure*” AND hipertensi “hypertension”, dengan subjek manusia dalam penelitiannya. Jurnal yang digunakan sebagai bahan literature ialah yang memenuhi kriteria inklusi yang kemudian dianalisis. Jurnal yang dipilih adalah yang dipublikasikan dari tahun 2009 sampai dengan 2020.

Table 3.1

Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Pasien yang mengalami hipertensi	Paien yang mengalami hipertensi dengan komplikasi penyakit lain
<i>Intervention</i>	Teknik relaksasi benson, meditasi, relaksasi nafas dalam, murotal al-qur'an, dzikir dan slow deep breathing	senam, mengkonsumsi jus buah dan sayur
<i>Out Comes</i>	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai MAP (<i>Mean Arterial Pressure</i>) Pada Penderita Hipertensi	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Kepala , Nilai Kualitas Tidur Dan Nilai Stress Pada Penderita Hipertensi
<i>Quasi-eksperimen, Randomized Clinical Trial, dan meta analisis</i>		
Tahun publikasi	2011-2021	2001-2010
Bahasa	bahasa inggris dan bahasa indonesia	Bahasa arab, bahasa korea, dan bahasa cina

C. RAC (*Research Appraisal checklist*)

Setelah dilakukannya seleksi data berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian di lakukan RAC (*Research Appraisal checklist*) pada jurnal. RAC di buat untuk melakukan penilaian terhadap penulisan penelitian kuantitatif secara cermat

FORM AND STYLE								
49	<i>Report is clearly written</i>							
50	<i>Report is logically organized</i>							
51	<i>Tone of report displays an unbiased, impartial, scientific attitude</i>							

GRAND TOTAL SCORE

a. Superior(205-306 points)

b. Average(103-204 points)

c. Below Average(0-102 points)

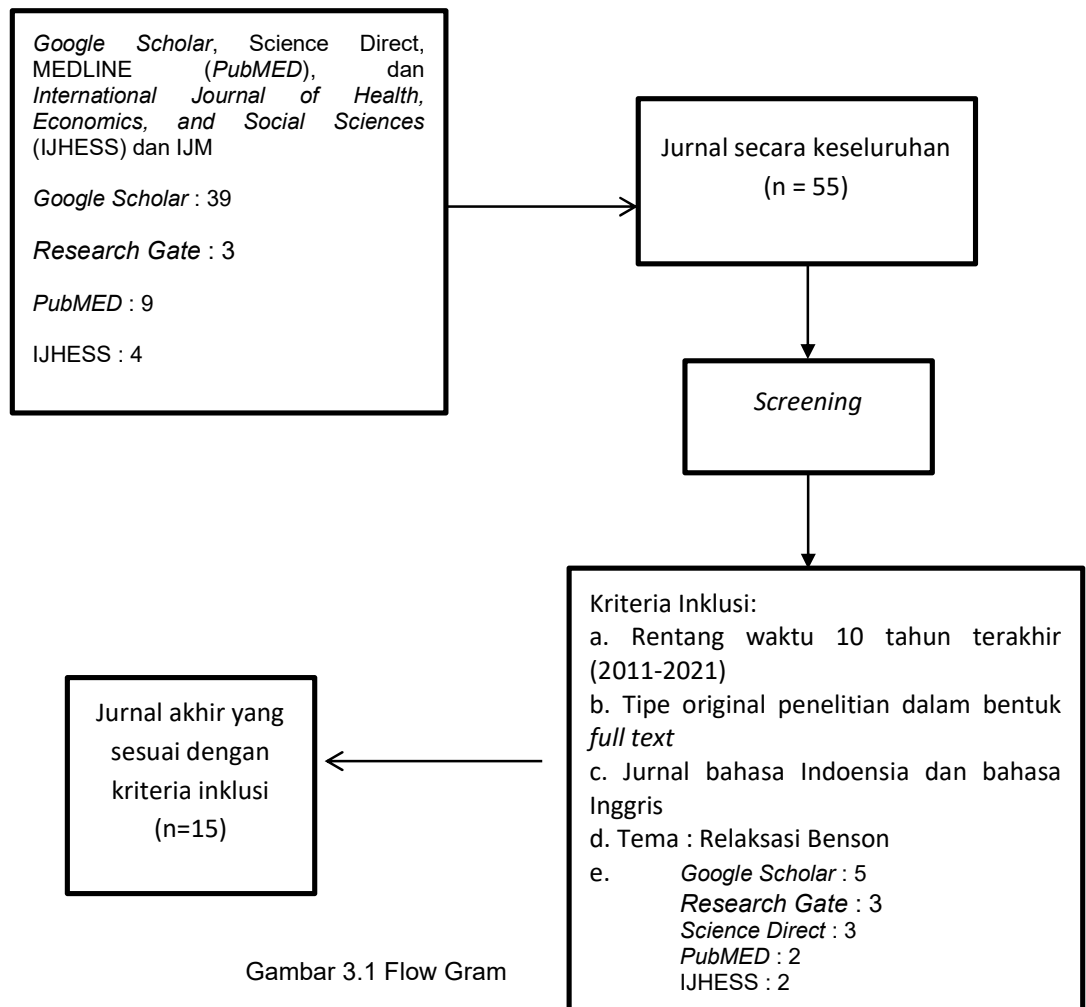
Sumber: (Duffy 2005 di dalam Virgiawan, 2020)

D. Definisi Operasional

1. Teknik relaksasi benson merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faith faktor. Pada relaksasi benson berfokus pada ungkapan tertentu yang diucapkan secara berulang-ulang dengan memakai ritme yang teratur di ikuti dengan sikap yang pasrah. Gabungan kata yang di ucapkan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang mempunyai makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Atmojo et al., 2019).
2. Hipertensi adalah terjadinya kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg di dua kali pengukuran dengan jeda waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2014).
3. MAP (*Mean Arterial Pressure*) adalah Nilai rata-rata pada tekanan aliran darah sistolik dan tekanan aliran darah diastolik ke seluruh tubuh (Sukarmin, 2019). MAP (*Mean Arterial*

Pressure) normal adalah 70-99 mmHg. Jika MAP (*Mean Arteri Pressure*) kurang dari 70 mmHg maka tekanan pada aliran darah tidak bisa mengirin darah ke seluruh tubuh dan bila tekanan darah lebih dari 100 mmHg dapat menimbulkan gangguan sirkulasi otak sehingga terjadi resistensi pembuluh darah otak yang mengakibatkan nyeri pada bagian kepala (Atmojo et al., 2019). Rumus menghitung mean arterial pressur (MAP) adalah $MAP = (S + 2D)/3$ (Oliver, 2019).

E. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas



Gambar 3.1 Flow Gram

F. Jalannya Penelitian

Jalannya penelitian di bagi menjadi beberapa tahap yaitu :

1. Tahap Awal

- a. Tahap awal peneliti membuat pengajuan judul kepada Dosen pembimbing.
- b. Setelah judul disetujui peneliti melakukan studi pendahuluan.
- c. Melakukan penyusunan proposal.
- d. Proposal yang dikerjakan peneliti adalah bab I, II dan III berdasarkan data yang ada dan *literature* yang berkaitan dengan variabel. Dalam pembuatan proposal ini selalu mendapatkan bimbingan, arahan dan revisi dari dosen pembimbing.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan pengumpulan literature menggunakan *Google Scholar*, *Research Gate*, *Science Direct*, *MEDLINE (PubMed)*, dan *International Journal of Health, Economics, Social Sciences (IJHESS)*, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga ditemukan sampel akhir.

3. Tahap Analisa Data

Jurnal yang terkumpul akan di analisis dan dibahas untuk menarik kesimpulan dan menjawab pertanyaan terkait peneliti.

4. Tahap Akhir

- a. Melakukan penyusunan laporan yang terdiri dari interpretasi data.
- b. Membahas hasil kegiatan literature review sesuai dengan data yang sudah ada.
- c. Pemaparan hasil kegiatan literature review dengan cara tertulis dan soft copy
- d. Sidang penelitian dan revisi atau perbaikan susulan keputusan hasil sidang penelitian.
- e. Penyetoran laporan tertulis hasil kegiatan penelitian yang sudah direvisi atau diperbaiki kepada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

G. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan element yang kemudian dijadikan wilayah generalisasi. Adapun element pada populasi adalah keseluruhan subyek dari unit yang akan di teliti. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi tersebut dan bisa di bilang mewakili populasi (sugiyono, 2018).

Sampel pada penelitian ini adalah jurnal-jurnal yang telah melalui penyaringan dan di sesuai dengan kriteria inklusi peneliti. Jurnal yang dipakai sebanyak 15 jurnal terdiri dari 10 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional.

H. Waktu Penelitian

Waktu melakukan kegiatan penelitian ini di mulai dari bulan Juni sampai sekarang. Yang mana kegiatan dimulai dari mencari jurnal-jurnal terkait dengan judul kemudian menyusun laporan ini.