

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian pada saat penulisan ini adalah *literature review*. *Literature review* merupakan bagian terpenting dari penyelidikan yang akan dilakukan. *Literature review* disebut juga dengan tinjauan pustaka. *Literature review* merupakan salah satu bagian terpenting dari tinjauan latar belakang, karena dalam tinjauan pustaka ini sangat berguna dan bermanfaat untuk memberikan latar belakang dan makna dalam penulisan yang sedang diselesaikan, dan melalui tinjauan pustaka, peneliti dapat menunjukkan dan biarkan pembaca tahu mengapa. Fenomena yang ingin diteliti merupakan masalah yang harus dikaji, baik dari sudut pandang objek penelitian maupun lingkungan hubungan antara penelitian tersebut dengan penelitian lain yang terkait (Lal *et al.*, 2019).

Literature review adalah salah satu tinjauan pustaka yang memberikan dukungan terhadap isu-isu spesifik dalam penelitian yang sedang berlangsung. *Literature review* ini sangat bermanfaat bagi mereka yang melakukan penelitian, karena memberikan gambaran tentang dampak masalah yang akan diteliti, memberikan dukungan teoritis dan konseptual bagi peneliti, dan sebagai bahan diskusi atau pembahasan dalam penelitian. Selanjutnya, *literature review* dapat

memandu peneliti untuk merumuskan hipotesis penelitian yang sedang berlangsung (Lal *et al.*, 2019).

Tradisional review adalah salah satu metode tinjauan pustaka yang digunakan oleh peneliti. Kami telah menemukan banyak hasil dalam pekerjaan survei yang ada. Karya ilmiah yang akan ditelaah akan diseleksi secara cermat oleh peneliti, yang akan melakukan penelitian terhadap topik penelitian kemudian menyeleksinya berdasarkan pengetahuan dan pengalaman peneliti (Romi Satria Wahono, 2016).

Dalam penulisan *literature review* ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan melihat adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur. Yang akan menjadi fokus dalam sebuah penelitian kepustakaan *literature review* ialah menemukan berbagai macam teori, prinsip atau gagasan yang akan digunakan dalam menganalisis serta memecahkan masalah pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Sifat dalam penelitian ini yakni deskriptif, yaitu menganalisis data dengan cara menggambarkan data yang telah terkumpul dengan memberikan pemahaman dan penjelasan agar bisa dapat dipahami dengan baik oleh seorang pembaca.

Data-data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah data sekunder dimana data tersebut diperoleh dari pengalaman-pengalaman yang terdapat dalam penelitian sebelumnya. Sumber data sekunder yang diperoleh adalah artikel atau jurnal sesuai dengan topik pembahasan menggunakan data base melalui *data base Google*

Scholar/cendekia, PUBMED.

Pencarian artikel atau jurnal bisa dengan kata kunci (*keyword*) dan boolean operator (AND, OR NOT, or AND NOT) yang akan digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian sehingga dapat mempermudah dalam pencarian ini yaitu “teknik relaksasi benson” (*Benson’s Relaxation Technique*) AND “kualitas tidur” (*Sleep Quality*) AND “teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur” (*Benson’s Relaxation Technique In Sleep Quality*).

B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

a. Tipe studi

Jenis literatur yang digunakan pada penelitian ini adalah jurnal penelitian dengan desain penelitian *eksperimental, true eksperimental, quasy eksperimental* atau *eksperimental semu, ramdomized controlled trial*.

b. Tipe intervensi

Intervensi utama yang akan dilakukan telaah pada penelitian ini ialah menggunakan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur.

c. Hasil ukur

Outcome yang akan diukur pada penelusuran ini adalah pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur.

d. Strategi Pencarian Literature

Jenis literature yang digunakan yaitu jurnal. Pencarian jurnal

dilakukan dengan menggunakan pencarian data *MEDLINE (Pubmed)*, *google scholar/cendekia*. Pencarian artikel atau jurnal bisa dengan kata kunci (*keyword*) dan boolean operator (AND, OR NOT, or AND NOT) yang akan digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian sehingga dapat mempermudah dalam pencarian artikel atau jurnal yang akan digunakan. Kata kunci dalam penelitian ini yaitu “teknik relaksasi benson” (*Benson’s Relaxation Technique*) AND “kualitas tidur” (*Sleep Quality*) AND “teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur” (*Benson’s Relaxation Technique In Sleep Quality*) dengan subjek manusia dalam penelitiannya.

Jurnal yang digunakan sebagai bahan literature penelitian ini ialah yang telah memenuhi kriteria inklusi yang kemudian akan dianalisis. Jurnal yang dipilih ialah yang dipublikasikan dari tahun 2016-2021.

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Pasien yang mengalami penyakit dengan gangguan kualitas tidur	Pasien yang tidak mengalami penyakit komplikasi dengan gangguan kualitas tidur
Intervention	Teknik relaksasi benson atau sejenis dengan relaksasi nafas dalam (<i>slow deep breathing</i>), dzikir, murottal, meditasi, doa	Teknik dengan sentuhan langsung seperti massage, relaksasi genggang jari, relaksasi aromaterapi, akupuntur, akupresur
Outcome	Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur	Pengaruh teknikk relaksasi benson terhadap nilai MAP, nilai tekanan darah, nilai

		setress, dan nilai nyeri kepala pada penderita hipertensi
Study Design and Publication Type	Jurnal – jurnal dengan desain penelitian Quasy experimental study, <i>random sampling, cross sectional, studi potong lintang, eksperimental semu, t-test</i>	
Tahun Publikasi	Setelah tahun 2016-2020	Sebelum 2016-2020
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Di luar Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

e. Research Appraisal Checklist

Setelah dilakukannya penyeleksian data berdasarkan dengan kriteria inklusi dan eklusi selanjutnya akan dilakukan RAC (*Research Appraisal Checklist*) pada jurnal. RAC dibuat agar dapat melakukan penilaian terhadap penulisan penelitian kuantitatif secara cermat dan sistematis. Di dalam penilaian RAC ada terdapat 50 kriteria yang mencakup penilaian judul, abstrak, masalah literatur, metodologi, analisis data, pembahasan dan sistematik penulisan jurnal dimana setiap kriteria memiliki skor tersendiri.

Pada setiap kriteria memiliki rentang nilai skor 1-6. Skor 1 diartikan bahwa kriteria tidak bisa ditemukan di dalam artikel sedangkan skor 6 diartikan bahwa kriteria ditemukan secara lengkap dan jelas di dalam artikel. Terdapat 3 kategori berdasarkan jumlah nilai skor yaitu *Superior* (205-306 Point), *Average* (103-204 Point), dan *Below Average* (0-102 Point).

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)

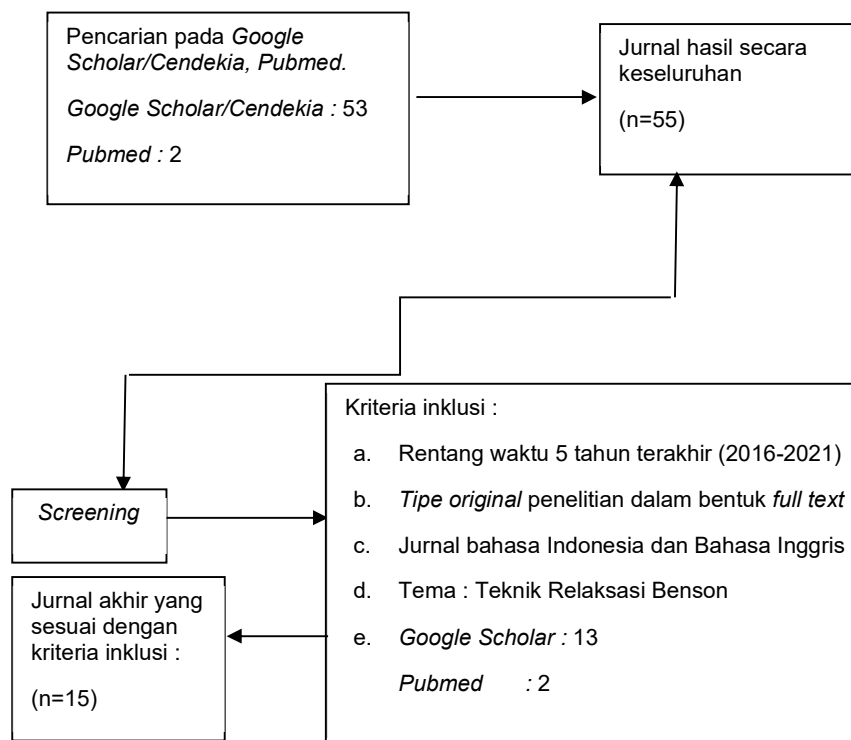
Sumber : (Duffy 2005 didalam Virgiawan, 2020)

C. Definisi Operasional

1. Terapi Teknik Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson. Herbert Benson adalah seorang ahli medis di Harvard Medical School. Dia telah mempelajari beberapa manfaat kesehatan dari doa dan meditasi. Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah di mana saja tanpa banyak uang. Relaksasi Benson adalah kombinasi dari teknologi respons relaksasi dan elemen keyakinan pribadi/pribadi. Fokus relaksasi ini adalah pada ungkapan-ungkapan tertentu, di mana penggunaan pernapasan teratur yang berulang-ulang disertai dengan sikap pasrah atau pasrah. Ungkapan atau kalimat yang digunakan dapat berupa kalimat yang menyebut nama Tuhan atau memiliki makna yang menentramkan bagi pasien itu sendiri (Atmojo *et al.*, 2019).
2. Kualitas tidur adalah tuntutan seseorang akan pola tidur, agar orang tidak menunjukkan kelelahan, kelelahan dan kantuk, kelopak mata

bengkak, lekas marah, sakit kepala, mengantuk atau menguap, kemerahan pada konjungtiva, dll (Yani, Wahyudi and Suratun, 2019).

D. Seleksi Studi dan Penelitian Kualitas



Gambar 3.1 flow gram

E. Jalannya Penelitian

Jalannya penelitian ini dibagi 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 skripsi.
- d. Skripsi yang dikerjakan peneliti ialah bab I, II, III, IV dan V

berdasarkan data yang ada dan literature yang berkaitan dengan variabel. Dalam pembuatan skripsi ini peneliti selalu mendapatkan bimbingan, arahan dan revisi dari dosen pembimbing.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap ini peneliti melakukan pengumpulan data literature menggunakan *Google cendikia/Scholar*, PUBMED kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga ditemukannya sampel akhir.

3. Tahap Analisa Data

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

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 pihak Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

F. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan element yang kemudian dijadikan wilayah generalisasi. Adapun element pada populasi ialah keseluruhan subyek dari unit yang akan di teliti. Sedangkan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi tersebut atau bisa disebut mewakili populasi (Imron, 2019). Pada saat melakukan penulisan skripsi, sampel pada penelitian ini tidak langsung terjun kelapangan/kemasyarakat melainkan melalui beberapa jurnal yang telah melalui penyaringan dan telah disesuaikan dengan kriteria inklusi peneliti.

G. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu dalam melakukan kegiatan penelitian ini di mulai dari bulan April sampai dengan bulan Februari 2021. Yang dimana kegiatan studi pendahuluan dimulai dari bulan April sampai Juni dan penyusunan skripsi dimulai sejak bulan Februari sampai bulan Juni 2021. Tempat penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan melakukan penelusuran jurnal.