

## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Rancangan Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Desain penelitian ini adalah penelitian menggunakan *literature review*, uraikan apa itu *literatur review*.

Desain penelitian ini adalah *Literature Review* atau tinjauan pustaka. Studi *Literature Review* yaitu penelitian berkenaan dengan pengumpulan data pustaka, melalui penggalian informasi dari berbagai kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, majalah dan dokumen (Farisi, 2010). *Literature Review* dilakukan dengan membaca, memahami, mengkritik dan melakukan *review* terhadap literatur dari berbagai sumber. Tujuan penelitian *Literature Review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.

## 4.2 Populasi, sampling, sampel

### 4.2.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari sumber data yang diperlukan dalam suatu penelitian (Saryono dan Anggraeni, 2013). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah artikel nasional pada database *Google Scholar* dan Portal Garuda dengan menggunakan *keyword* (kata kunci) sesuai dengan topik penelitian yaitu relaksasi otot progresif, kualitas tidur, lansia. Populasi dalam penelitian didapatkan 1.280 artikel dari *Google Scholar* 1.270 dan dari Portal Garuda 10 artikel.

### 4.2.2 Sampling

Teknik *sampling* adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik *sampling* merupakan cara-cara yang digunakan dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang sesuai dari keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2015). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan mengakses artikel dari internet dengan *search engine Google Scholar* dan Portal Garuda, dengan menggunakan *keyword* (kata kunci) sesuai dengan topik penelitian yaitu relaksasi otot progresif, kualitas tidur, lansia.

Merujuk pada populasi yang telah diketahui sebelumnya, maka ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Kriteria inklusi

Menurut (Notoatmodjo, 2010) kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Artikel nasional yang berkaitan dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia.
- 2) Merupakan hasil penelitian primer.
- 3) Terbit pada tahun 2011-2021.
- 4) Terdapat ISSN.
- 5) Artikel berbahasa Indonesia.
- 6) Artikel dapat diakses *fulltext* dalam bentuk pdf.
- 7) Artikel dengan populasi lansia yang mengalami gangguan tidur.

2. Kriteria eklusi menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari artikel studi karena berbagai sebab seperti tidak dapat diakses *fulltext* dalam bentuk pdf, terbit lebih dari 10 tahun, artikel yang populasinya bukan lansia.

### 4.2.3 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Sampel terdiri atas bagian populasi yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Terdapat dua syarat yang harus dipenuhi dalam menetapkan sampel yaitu, pertama representatif dimana sampel dapat mewakili populasi yang ada dan yang kedua sampel harus cukup banyak (Nursalam, 2015).

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 7 artikel yang berasal dari artikel nasional yang berkaitan dengan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.

### 4.3 Tahapan *literature review*

Dalam penelitian yang menggunakan *Literature Review*, ada beberapa tahapan yang harus dilakukan sehingga hasil dari studi literatur tersebut dapat diakui kredibilitasnya. Adapun tahapan-tahapan tersebut digambarkan sebagai berikut:

#### 4.3.1 Tahap Identifikasi

Identifikasi merupakan proses dan hasil pengenalan atau inventarisasi masalah. Masalah penelitian (*research problem*) merupakan sesuatu yang penting di antara proses yang lain, dikarenakan hal tersebut menentukan kualitas suatu penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengkaji permasalahan melalui artikel-artikel jurnal nasional yang berasal dari laporan hasil penelitian primer.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelusuran jurnal menggunakan *search engine Google Scholar* dan Portal Garuda dengan kata kunci relaksasi otot progresif, kualitas tidur, lansia. Diperoleh data 1.270 dari *Google Scholar* dan 10 dari Portal Garuda.

#### 4.3.2 *Screening*

*Screening* adalah penyaringan atau pemilihan data yang gunanya untuk memilih masalah penelitian yang sesuai dengan tujuan peneliti untuk mengetahui adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur

lansia. Dari hasil *screening* di peroleh 30 artikel jurnal yang relavan dengan tujuan penelitian.

#### 4.3.3 Penilaian kualitas

Dalam penilaian kualitas pada metode *literature reviews* (LR) yang dimaksud adalah penilaian sumber data yang *eligible* sesuai dengan kriteria inklusi. Dari hasil penilaian diperoleh 7 artikel jurnal yang terdiri dari 5 artikel dari *Google Scholar* dan 2 artikel dari Portal Garuda.

#### 4.3.4 Analisa Data

Analisis data dapat dilakukan jika semua data yang telah memenuhi syarat telah di klarifikasi untuk semua data yang ada. Setelah proses *screening* dan penilaian kualitas dilakukan, maka hasil dari analisis data ini dapat diketahui pasti dari jumlah awal data yang dimiliki berapa yang masih memenuhi syarat untuk selanjutnya dianalisa lebih jauh dan relevan. Analisis data dimulai dengan membaca perkalimat secara keseluruhan dari 10 artikel, kemudian dimasukkan ke dalam tabel analisa PICOT.

Komponen analisa PICOT, yaitu :

P = kata ini untuk mewakili populasi.

I = kata ini untuk mewakili intervensi.

C = kata ini untuk mewakili perbandingan.

O = kata ini mewakili target apa yang ingin dicapai dari suatu penelitian.

T = untuk mewakili desain penelitian yang digunakan.

#### 4.3.5 Menulis Hasil Analisa Data

Setelah seluruh artikel dimasukkan ke dalam tabel analisa data, penulis menyusun hasil analisa data dengan mengecek kesamaan hasil dari hasil penelitian yang ada dalam artikel, termasuk kesenjangan-kesenjangan diantara peneliti yang ada.

