

BAB II

METODE PENELITIAN

A. Desain dan Jenis Penelitian

Desain penelitian ini adalah *literaturee review*. *Literature review* adalah cara yang dipakai untuk megumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain. Jenis penelitian *literaturee review* berupaya untuk mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang akan diangkat.

B. Metode Pengumpulan Data

1. Sumber data base penelitian

Penelusuran dilakukan menggunakan data base *Researchgate*, Portal Garuda, *Science direct*, dan *Pubmed* dengan kata kunci teknik relaksasi otot progresif, kualitas tidur, dan lansia.

2. Waktu publikasi

Sumber pustaka yang digunakan merupakan hasil terbitan tahun 2012 sampai dengan 2020

3. Kriteria inklusi

- a. Hasil penelitian/ *review* tentang teknik relaksasi terhadap kualitas tidur
- b. Teknik relaksasi otot progresif
- c. Tahun 2012 – 2020
- d. Manusia

4. Kriteria eksklusi

- a. Artikel tidak full text

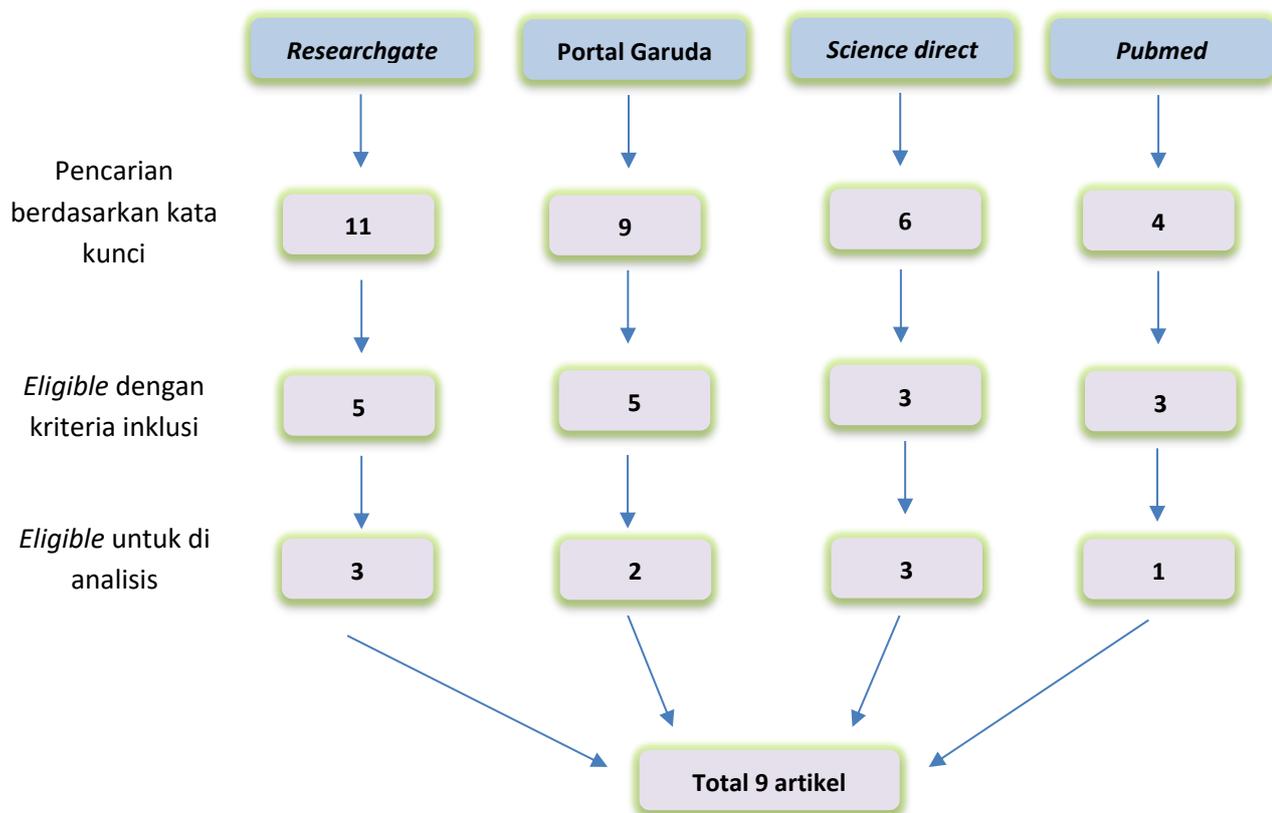
5. Strategi penelusuran publikasi

Dalam penelusuran publikasi jurnal, desain penelitian yang di *review* adalah semua jenis penelitian yang relevan dengan tema

penelitian *literature review*, yaitu penelitian kuantitatif maupun penelitian kualitatif.

Semua jenis sampel yang terkait dimasukkan sebagai sampel yang diamati dalam *literature review*. Dalam penelusuran publikasi jurnal, setelah artikel diseleksi berdasarkan kata kunci didapatkan 30 artikel dari *Researchgate* 11, Portal Garuda 9, *Science direct* 6, Dan *Pubmed* 4. Setelah diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 16 artikel dari *Researchgate* 5, Portal Garuda 5, *Science direct* 3, dan *pubmed* 3. Dari 16 artikel tersebut didapatkan 11 artikel dari *researchgate* 3, portal garuda 2, *science direct* 3, *pubmed* 1 yang *eligible* untuk dianalisis.

Pencarian literature jurnal dan artikel dengan *researchgate*, portal garuda, *science direct* dan *pubmed* dengan kata kunci teknik relaksasi otot progresif-kualitas tidur-lansia mendapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Skema pemilihan artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.