

BAB 2

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara untuk mendapatkan data dan tujuan untuk kegunaan tertentu, berdasarkan hal tersebut terdapat empat mata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan (Sugiyono, 2013).

Desain Penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode Studi Literatur. Studi Literatur adalah penelitian kepustakaan (*Library research*) yang merupakan serangkaian penelitian dengan mengumpulkan data pustaka atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (Jurnal ilmiah, dokumen, buku, ensiklopedia). Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*Literature review, Literature research*) adalah penelitian yang meninjau atau mengkaji secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan didalam literatur yang berorientasi akademik (*Academic Oriented Literature*) dan merumuskan konstribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu (Farisi, 2010).

2.1 Strategi Pencarian Literatur

2.1.1 *Framework* yang digunakan

Strategi yang dapat digunakan untuk mencari artikel yaitu menggunakan *PICOS Framework* dalam judul Efektivitas senam Lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi.

1. *Problem/Population* , masalah yang akan dianalisis.Masalah dalam penelitian ini adalah Senam Lansia (Tai Chi) apakah bisa efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.
2. *Intervention* yaitu suatu tindakan terhadap suatu kasus perorangan serta pemaparan tentang penatalaksanaan. Tindakan yang dapat

dilakukan lansia yang menderita hipertensi bisa melakukan senam lansia (Tai Chi).

3. *Comparation* yaitu penatalaksanaan yang digunakan sebagai pembanding. Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan pembanding karena tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas senam lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
4. *Outcome* yaitu hasil yang diperoleh dari penelitian.
Dalam penelitian ini peneliti berharap menemukan hasil sesuai dengan tujuan penelitian.
5. *Study Design* yaitu desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan di *review*. Membantu peneliti dalam penelitian yang memberikan garis besar dan rincian untuk mengitergrasikan secara menyeluruh komponen riset dengan cara logis dan sistematis untuk membahas dan menganalisis apa yang fokus pada penelitian.

2.1.2 Kata Kunci

Pencarian jurnal mapupun artikel menggunakan keyword dan Boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT) yang bisa digunakan untuk memperluas atau menspesifikasikan hasil pencarian, sehingga mempermudah peneliti untuk menentukan artikel atau jurnal yang akan digunakan. Kata kunci yang digunakan untuk penelitian ini yaitu “*Gymnastics ederly (Tai Chi)*” AND “*Decreased blood pressure*” AND “*Hypertension*”.

2.1.3 Database atau Search Engine

Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data sekunder yang di dapat bukan dari pengamatan langsung akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Sehingga sumber data sekunder yang digunakan berupa artikel atau jurnal yang sudah sesuai dengan topik. Kemudian dilakukan pencarian dengan menggunakan database *Google Scholar, pubmed* dan *Science Direct*.

2.2 Kriteria Inklusi dan Ekslusi

Tabel 2.1 Kriteria inklusi dan Ekslusi dengan Format PICO

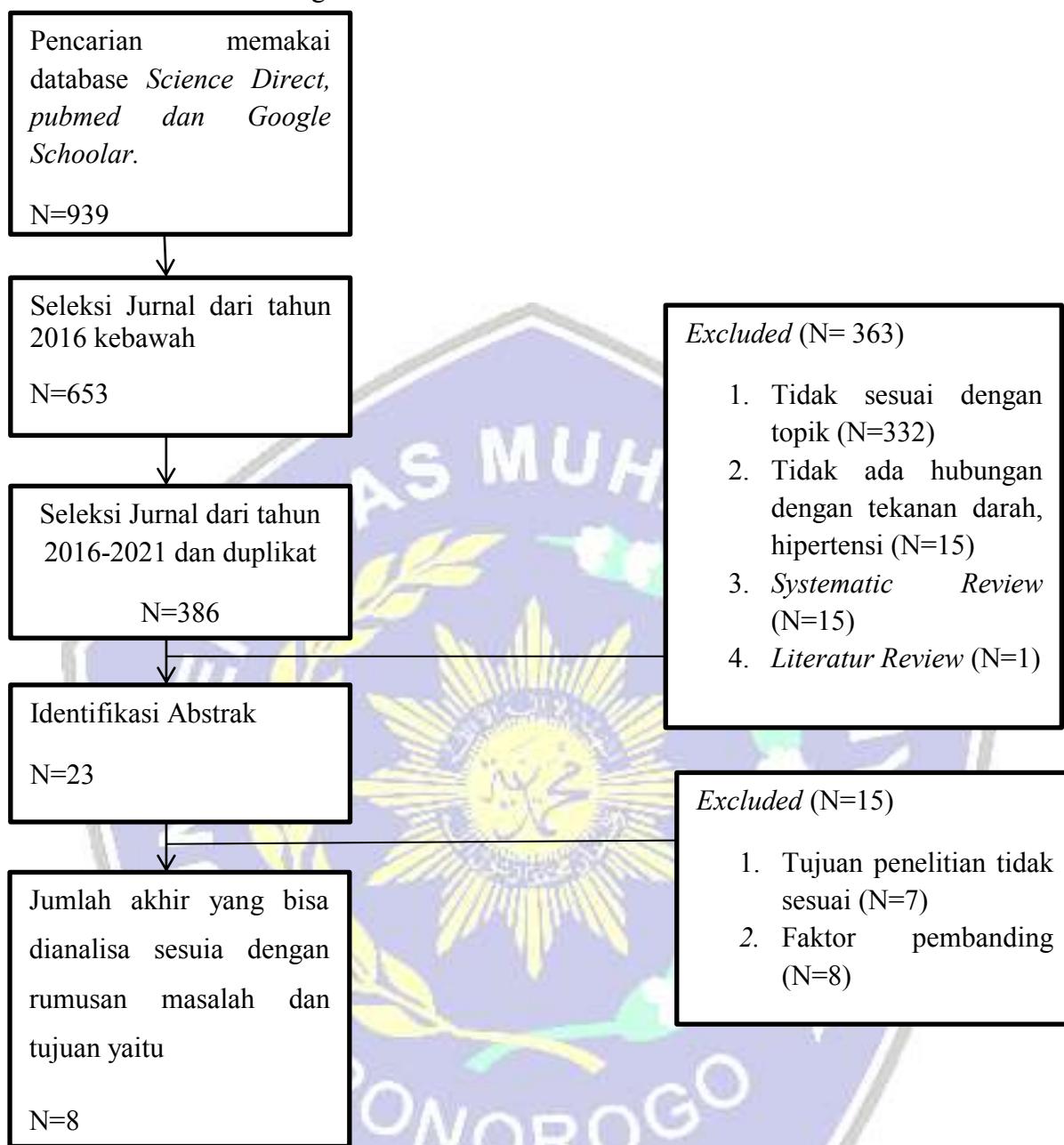
Kriteria	Inklusi	Ekslusi
<i>Population/Problem</i>	Jurnal Indonesia dan Internasional yang berhubungan dengan topik yang akan dilakukan penelitian yaitu Senam Lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.	Jurnal Indonesia dan Internasional yang tidak berhubungan dengan topik penelitian yaitu Senam Lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
<i>Intervention</i>	Senam Lansia (Tai Chi) dan Penurunan Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi.	Selain Senam Lansia (Tai Chi) dan Penurunan Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi.
<i>Comperation</i>	Tidak ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding
<i>Outcome</i>	Tidak ada batasan outcome penelitian.	-
<i>Study Design</i>	Tidak ada batasan Tipe desain penelitian	-
<i>Publication Years</i>	Artikel atau jurnal yang terbit mulai tahun 2016.	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2016.
<i>Language</i>	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia

2.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

2.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi *Science Direct*, *pubmed* dan *Google Scholar* menggunakan kata kunci “*Gymnastics elderly (Tai Chi)*” AND “*Decreased blood pressure*” AND *Hypertension* peneliti menemukan 939 yang sesuai dengan kata kunci. Kemudian jurnal itu di skrining dan dipilih, sebanyak 653 jurnal diekslusi karena terbitan dari tahun 2016 kebawah dan menggunakan selain bahasa Indonesia dan Inggris. Sedangkan jurnal dari tahun 2016 - 2021 sebanyak 386 kemudian di lakukan skrining kembali penilaian kelayakan yang diidentifikasi pada abstraknya sebanyak 23 kemudian disesuaikan dengan kriteria inklusi, ekslusi dan berdasarkan tema, rumusan masalah pada peneliti sehingga didapatkan 8 jurnal yang akan dilakukan *review* oleh peneliti.

Gambar 2.1 Diagram Alur *Literature Review*



Tabel 2.2 Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Penulis/ Tempat Penelitian	Tahun Dan Nama Jurnal	Judul	Tujuan	Metode(Desain, Sampel,Variabel, Instrumen,Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1.	Anik Supriani. Tempat Penelitian: Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.	Jurnal Keperawatan & Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto 2016.	Pengaruh Senam <i>Tai Chi</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	Tujuannya untuk menganalisis pengaruh senam <i>Tai Chi</i> terhadap Penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.	D= Quasy experiment Pre Test-Post Test control group Design S=Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 20 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. V=Senam <i>Tai Chi</i> dan penurunan tekanan darah pada lansia. I= Intervensi ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. A= Uji Statistik Wilcoxon.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolic dengan nilai rerata perubahan tekanan darah sistolik yaitu sebesar -11 mmHg dengan standart deviasi 6,99 mmHg, tekanan darah diastolik, nilai rerata adalah -9 mmHg dengan standart deviasi 7,37 mmHg. Dari hasil uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai signifikasi tekanan darah sistolik <i>pre-post</i> pada kelompok	Google Scholar

2.	Mi Young Chang. Tempat Penelitian: Kota Gwangju	International Journal of Social Welfare Promotion and Management Vol. 3, No. 1 (2016), pp. 91-100	Effects of Tai Chi Exercise Program Incorporating Laughter Therapy on Blood Pressure, Stress Response and Depression in Older People with Hypertension.	Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menerapkan Latihan Tai chi sebagai intervensi dengan mempertimbangkan aktivitas fisik dan faktor psikologis untuk hipertensi lansia dan memeriksa efeknya pada tekanan darah sistolik, dan tekanan darah diastolic.	D= Quasi Eksperimen dengan pre post test roup design. S=populasi sebnayak 74 orang tetapi sampel yang digunakan sebnyak 38 orang sebagai kelompok eksperimen dan 36 sebagai kelompok kontrol yang berusia 60 tahun yang menjadi anggota kelompok kesahatan lansia. V=Senam Tai Chi dan aktivitas fisik dan faktor psikologis I= Diberikan senam Tai Chi selama 8	eksperimen sebesar 0,007 dan tekanan darah diastolik <i>pre-post</i> pada kelompok eksperimen sebesar 0,014. Hasil menunjukkan jika terjadi perubahan tekanan darah sistolik maupun diastolic dengan nilai bukti kelompok eksperimen memiliki tekanan darah sistolik 143,68mmHg sebelum intervensi dan 124.74mmHg setelah intervensi. Sedangkan pada kelompok tekanan tekanan darah diastolic 85,26mmHg sebelum intervensi dan 75,53mmHg setelah intervensi;	Google Scholar

					minggu dan setiap minggunya diberikan 2 kali pertemuan dengan waktu 90 menit untuk intervensinya kepada responden. A= Menggunakan SPSS N 19.0	kelompok kontrol memiliki tekanan darah diastolik 83.33mmHg sebelum intervensi dan 82.78mmHg setelah intervensi.	
3.	Young Mee Lee,RN,PH D Tempat Penelitian: J city.	The Journal of phsyical theraphy Science 29:172-175,2017	The Effect of Tai Chi on waist circumference and blood pressure in the elderly	Untuk mengetahui pengaruh Tai Chi terhadap lingkar pinggang dan tekanan darah pada lansia.	D=Quasi Experimen dengan menggunakan control group pretest-postest design. S= 68 Responden lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 34 responden dengan melakukan Tai Chi selama 6 minggu dan 34 responden dalam kelompok kontrol. V=Tai Chi dan lingkar pinggang dan	Hasil menunjukkan setelah diberikan intervensi tekanan darah sistolik maupun diastolic mengalami penurunan dengan nilai tekanan darah sistolik menurun sebanyak 16,6 mmHg pada kelompok eksperimen,dan pada tekanan darah diastolic menurun 10,1 mmHg pada kelompok eksperimen .	Science Direct

					tekanan darah pada lansia. I=Perlakuan pelatihan Tai Chi selama 6 minggu yang mana dilakukan selama 60 menit per sesi,5 kali per minggu tetapi 60 menit itu dibagi menjadi 10 menit melakukan, pemanasan 45 menit pelatihan Tai Chi, 5 menit pendinginan. A= Analisis menggunakan SPSS Versi 19,0 kemudian uji T dan paires t-test.		
4.	Yeting Zhang, Yan Fu,Bin Zhu, Chuikun Li and Xueling Lin. Penelitian :Di Cina	BIO Web of Conferences 8 , 010 (2017) DOI: 10.1051/bioconf/201	Effect of Tai Chi exercise for hypertension: a meta-analysis of	Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengevaluasi pengaruh Latihan Tai Chi pada pasien	D= Randomize Control Trials Design. S= 625 partisipan lansia. V= Tai Chi dan Hipertensi. I= Intervensi Tai Chi	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi ini bisa menurunkan tekanan darah dengan bukti sebelum dan sesudah melakukan senam	Science Direct

		70801011	randomized controlled trials	hipertensi.	<p>yang dilakukan 8 minggu sampai dengan 1 tahun dan setidaknya dilakukan selama 8 minggu dan per minggunya dilakukan selama 3 kali dengan waktu 50 menit.</p> <p>A= Analisis menggunakan analisis data dan publikasi bias dengan statistik Kuadrat (χ^2).</p>	<p>Tai Chi yaitu SBP (WMD=13,19 mmHg, 95 % CI: 11,52 hingga 14,87 sehingga hasilnya $P<0,0001$) dan DBP (WMD=8,92 mmHg,95% CI:7,94 hingga 9,90 $P<0,0001$). Jadi kesimpulannya ada perbedaan setelah diberikan Latihan Tai Chi dan sebelum diberikan Latihan Tai Chi.</p>		
5.	Dede Nasrullah,Siti Aisyah dan Azkiyatul Fitri	IOP Conf.Series:Earth and Environmental Science Tempat Penelitian: Posyandu Lansia RW 05.Sidomul	469(2020) 012083 doi:10.1088/1755-1315/469/	Proposing a healthy Environment for Elderly people with Hypertension:Taichi gymnastic against blood	Menganjurkan lingkungan sehat untuk lansia dengan hipertensi dengan senam taichi untuk melawan tekanan darah.	<p>D=Quasy Eksperimental non equivalent control group design.</p> <p>S=Terdapat 50 sample lansia yang menggunakan teknik purposive sampling sehingga diambil 46 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu</p>	<p>Hasil dari Wilcoxon signed rank tes didapatkan $p=0,000 <\alpha=0,05$ yang artinya ada pengaruh senam Tai Chi terhadap penurunan tekanan darah sedangkan uji Mann Whitney didapatkan $p=0,016 <\alpha=0,05$ yaitu ada perbedaan sebelum</p>	Science Direct

	yo Sidotopo Wetan, Kenjeran ,Surabaya.	1/012083	pressure.	<p>kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. V=Lingkungan sehat lansia dan senam taichi dan tekanan darah. I=Senam Tai Chi dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dan selama 30-45 menit , Tensimeter manual dan stetoskop untuk pengukuran tekanan darah A= Untuk data Observasi dianalisis dengan Wilcoxon signed rank tets sedangkan untuk mengetahui perbedan sebelum dan sesudah senam Tai Chi menggunakan Uji Mann Whitney.</p>	<p>dan sedudah senam Tai Chi jadi dapat disimpulkan bahwa senam Tai Chi menurunkan tekanan darah jika dilakukan 3 kali dalam seminggu pada lansia penderita hipertensi.</p>	
--	---	----------	-----------	---	---	--

6.	Elnaz Talebi, Farideh Bastani, Hamid Haqhani. Tempat Penelitian: Pusat Perawatan Lansia di Taheran,Iran	Talebi, E., Bastani, F., & Haqhani, H., 2017. <i>Journal of Client-Centered Nursing Care</i> , 3(4), pp. 263-268.	Effect of Tai Chi Exercise on the Stress of Elderly Women With Hypertension	Bertujuan untuk mengkaji efek latihan Tai Chi pada stress yang dirasakan wanita lansia yang menderita hipertensi.	D= clinical trial dengan pre and posttest quasi experimental design. S= 60 Responden lansia yang diambil seacara multi stage, Kemudian dibagmenjadi 2 kelompok yaitu kelompok uji dan kelompok kontrol dengan beberapa kriteria seperti umur diatas 60 tidak memiliki gangguan kognitif, memiiki tekanan darah tetapi tanpa riwayat depresi. V=Taichi dan stress	Hasil dari penelitian ini, pada kelompok uji menunjukkan hasil ($P=0,262$) dan kelompok kontrol menunjukkan hasil ($P=0,267$). Tetapi nilai terhadap penurunan tekanan darah menunjukkan hasil ($P=0,353$). Jadi dapat disimpulkan bahwa Latihan Tai Chi efektif dalam menurunkan tingkat setres dan penurunan tekanan darah pada wanita lansia yang menderita hipertensi.	Pubmed

					pada wanita dengan Hipertensi. I= Tai Chi , Intervensi ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dan setiap senamnya memerlukan waktu 40 menit. A= Data dianalisis dengan menggunakan PSS,SPSS PC V21 dan ANOVA.		
7.	Sang Hyun Lee , Byung Jun Kim, In Hwa Park , Eui Hyoung Hwang, Eun Ju Park , Insoo Jang and Man-Suk Hwang Tempat Penelitian:	Lee et al. Trials (2020) 21:177 https://doi.org/10.1186/s13063-019-4028-6	Effects of taichi on grade 1 hypertension on: A study protocol for a randomized controlled trial	Bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh senam Taichi dalam meurunkan tekanan darah pada golongan 1 pasien hipertensi.	D= Randomized, active-controlled, assessor-blinded, two parallel-armed trial. S=80 responden lansia akan diambil secara acak dengan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perawatan dan kelompok senam Taichi.	Setelah diuji menggunakan Uji Statistik SAS Versi 9,4 (SAS institute. Inc., Cary, NC) hasilnya Tai chi efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan nilai yang signifikan $p<0,005$ pada kelompok tekanan darah dengan nilai	Pubmed

	Pusan National University Korean Medicine Hospital (PNUKH) in Yangsan ,Korea.			V= Taichi dan penderita hipertensi. I= Taichi dilakukan selama 60 menit dalam 1 minggu tetapi taichi ini dilakukan selama 8 minggi. A= Uji Statistik SAS Versi 9,4 (SAS institute. Inc., Cary, NC).	SBP maximum DPB minimum setelah 8 hari melakukan latihan.		
8.	Abdulrahman Alsubiheen , Jerrold Petrofsky , Wonjong Yu and Haneul Lee Tempat	Healthcare 2020, 8, 342; doi:10.3390/healthcare8030342	Effect of Tai Chi Combined with Mental Imagery on Cutaneous Microcirculatory	Untuk mengetahui efek dari gabungan pelatihan Tai Chi dengan citra Mental pada tekanan darah dan fungsi	D=Design Two Group control. S= Jumlah terdiri dari 40 orang lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok diabetes dan non diabetes dan terkontrol untuk tekanan darahnya dan sesuai dengan	Hasil fungsional meningkat secara signifikan pada kedua kelompok, dan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih rendah pada kedua kelompok setelah melakukan	Pubmed

	Penelitian : Loma Linda University (LLU) in California.	Function and Blood Pressure in a Diabetic and Elderly Population	mikrosirkulasi kulit individu dengan diabetes dan pada lansia.	kriteria. V=Taichi dan Citra Mental pada tekanan darah dan diabetes pada lansia. I=Senam Tai Chi dilakukan selama 1 dan dilakukan sebanyak dua kali seminggu tetapi dialakukan selama 8 minggu. Setiap Sesi terdiri dari 15 menit pemanasan dan 45 menit diajari gerakan Tai Chi dan selebihnya yaitu mempraktikkan sendiri. A=Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics for Windows, Versi 23.0.	pelatihan Tai chi ($p <0,05$). SBP setelah diberikan latihan menurun signifikan ($p<0,001$) dan DBP menurun secara signifikan ($p<0,001,p=0,03$).	
--	--	--	--	--	---	--