

## BAB III

### TEKNIK Pencarian dan Analisis Jurnal

#### A. Cara mencari Jurnal

##### 1. Sumber / Data Base

Pemilihan jurnal yang digunakan disesuaikan dengan topik yang akan dibahas. Pencarian jurnal yang digunakan sebagai sumber informasi dalam penelitian ini berasal dari *google scholar* dari bulan Oktober 2024. Data yang digunakan adalah data sekunder yang diambil dari hasil penelitian sebelumnya serta data primer yang didapatkan dengan mengkaji kliennya. Hasil pencarian artikel / jurnal sebagai berikut :

**Tabel 3.1 Jumlah Jurnal**

<i>Search Engine</i>	<i>Found Article</i>	<i>Relevan Article</i>
Google scholar	7.300	5.680



**Gambar 3.1 Pencarian Jurnal**

## 2. Kata Kunci

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah Terapi Spiritual. Penulis pada penelitian ini menggunakan strategi pencarian artikel dengan PICO yaitu *population, intervention, comparison, outcome*. Adapun Batasan dalam penelitian ini yang digunakan untuk seleksi terhadap artikel sebagai berikut :

**Tabel 3.2 PICO Jurnal**

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien dengan penyakit gangguan pola tidur</li> <li>2. Pasien berusia lebih dari 60 tahun</li> <li>3. Pasien mampu mengikuti SOP terapi dzikir</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien sulit untuk diajak komunikasi</li> <li>2. Pasien yang tidak kooperatif</li> </ol>
<i>Intervention</i>	Pemberian intervensi terapi spiritual dzikir	Pemberian terapi sipiritual dengan teknik selain dzikir
<i>Comparision</i>	Hasil dari pengkajian PSQI sebelum dan sesudah diberikan terapi	Tidak ada pembanding
<i>Outcome</i>	Terdapat penurunan skor PSQI	Tidak terdapat penurunan skor PSQI setelah dilakukan terapi dzikir

## 3. Hasil Pencarian Jurnal

Penulis mencai artikel menggunakan *google scholar* dengan kata kunci seperti yang berada pada tabel PICO. Hasil pencarian pertama dengan kata kunci terapi spiritual pada lansia dengan gangguan pola tidur menemukan 5.680 artikel. Setelah diseleksi menggunakan tahun antara 2020-2024 maka ditemukan 738 jurnal, kemudian dispesifikan menggunakan terapi dzikir akhirnya terdapat 14 artikel. Setelah dibaca pada metode yang digunakan hanya tersisa 2 jurnal, sehingga keduanya dibaca dan hanya ada satu yang sesuai dengan topik yang digunakan oleh penulis yaitu artikel dengan judul “Efektifitas Spiritual Group *Therapy* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia”. Pemilihan jurnal

ini juga mendapatkan dukungan dari dosen pembimbing akademik dengan banyak pertimbangan yang sudah didiskusikan melalui bimbingan dan juga pembimbing klinik yang memang setuju dengan hasil diskusi karena lebih sesuai dengan kondisi yang ada di BPSTW Abiyoso khususnya klien yang memang memiliki nilai spiritual yang tinggi.

## **B. Resume Jurnal**

Nama Jurnal : Jurnal Borneo Cendekia

Judul Jurnal : Efektifitas Spiritual Group *Therapy* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia

Penulis : Zuliya Indah Fatmawati

Tahun Terbit : 2022

DOI : 10.54411/jbc.v6i2

### **1. Pendahuluan (*Introduction*)**

Memasuki usia lansia merupakan awal dari proses penurunan fungsi fisiologis dari tubuh seseorang dan fungsi biologis, bertambahnya usia pada setiap orang akan diiringi dengan berbagai masalah kesehatan yang muncul pada dirinya. Pertambahan usia ini akan menyebabkan penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial, baik dalam proses yang cepat maupun lambat. Dampak yang akan dialami dengan adanya proses penuaan ini adalah berkurangnya kualitas tidur dan pola tidur. Secara fisik lansia menurun dengan terjadinya pelemahan otot sehingga aktifitas lansia memang terbatas untuk menghindari cedera yang kemungkinan bisa terjadi jika tingkat aktifitasnya masih sama saat lansia tersebut berusia sekitar 40 tahun. Psikologis lansia yang banyak terjadi dan sangat mempengaruhi pola serta kualitas tidur lansia, seperti susah mengingat memori baik jangka pendek maupun jangka panjang, sedangkan untuk sosial lansia juga pasti menurun berhubungan dengan kelemahan fisik yang dialaminya menjadi tembok penghalang lansia untuk bersosialisasi terlebih lansia yang memiliki penyakit atau

gangguan pada mobilitas fisiknya walaupun secara emosional lansia masih ingin mengikuti kegiatan seperti beberapa tahun kebelakang.

Berdasarkan data yang didapat dari National Sleep Foundation, sekitar 67 % orang lanjut usia di seluruh dunia mengalami gangguan tidur pada usia 65 tahun ke atas. Sedangkan untuk di Indonesia, ada sekitar 50% orang lanjut usia yang mengalami gangguan pola tidur, baik yang disebabkan oleh gangguan fisik maupun gangguan psikologis.

Penatalaksanaan non farmakologi adalah salah satu intervensi mandiri yang dapat dilakukan oleh perawat maupun tenaga kesehatan yang lain, baik berupa distraksi, sugesti, aromaterapi, *massage*, ataupun dengan terapi bimbingan spiritual.

Terapi spiritual adalah terapi kesehatan bertujuan untuk memberikan pengenalan hal-hal yang bersifat positif yang diharapkan dapat mendatangkan ketenangan. Terapi spiritual ini akan menimbulkan harapan dan membantu klien untuk mendekatkan diri dengan Tuhan, mendekatkan diri dengan orang lain di sekitarnya, dan memberikan pemahaman kepada diri sendiri secara lebih dekat dan intens. Terapi ini banyak disukai oleh lansia karena mayoritas lansia pada usianya yang sudah menua akan cenderung meningkatkan nilai spiritualnya sehingga apapun yang berhubungan dengan spiritual termasuk terapi akan disetujui lansia karena memiliki keyakinan bahwa lansia akan lebih merasa nyaman dan tenang jika menjalankan semua perintah Tuhan.

## **2. Metode Penelitian (*Methods*)**

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Rangit, sampel penelitian sebanyak 20 orang lanjut usia. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan metode pelaksanaan *one group pre test-post test design*. Penelitian ini dilaksanakan selama 7 hari dengan pertemuan kelompok lansia banyak 2 kali pertemuan. Pertemuan tersebut difasilitasi oleh peneliti yang berada di balai desa yang memiliki tempat strategis dan tidak terlalu jauh untuk lansia bisa datang untuk melakukan terapi bersama. Evaluasi yang digunakan

adalah pada hari terakhir peneliti mendatangi setiap rumah lansia untuk mengkaji kualitas tidur dan pola tidurnya setelah melakukan terapi spiritual dengan kuisioner PSQI.

### 3. Hasil Analisis (*Result Analysis*)

Dengan evaluasi secara rumah ke rumah hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 15 dari 20 orang lanjut usia atau sebanyak 75% dari total responden, dengan rata-rata usia responden adalah 64,2 tahun dan sebagian besar berpendidikan terakhir sekolah dasar mengalami penurunan kualitas tidur. Setelah dilakukan terapi spiritual, kualitas tidur orang lanjut usia membaik. Hal tersebut dibuktikan dengan yang awalnya hanya 11 orang lanjut usia (55%) yang memiliki kualitas tidur baik meningkat menjadi 18 orang lanjut usia (90%). Seluruh lansia mengatakan menerapkan terapi yang diajarkan secara mandiri di rumah pada saat lansia akan tidur sehingga lansia merasakan ketenangan dan dijauhkan dari pikiran yang mengganggu lansia saat tidur. Sedangkan 2 lansia yang masih dalam kondisi gangguan kualitas/pola tidur kategori sedang memiliki penyakit penyerta yaitu diabetes militus (DM) yang menyebabkan lansia sering buang air kecil (BAK) saat tengah malam bahkan salah satu lansia mengatakan bisa sampai 4 kali buang air kecil saat sudah terbangun.

### 4. Pembahasan (*Discussion*)

Hasil penerapan terapi spiritual group therapy pada kelompok lansia menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur lansia dari sebelum dilakukan intervensi dengan sesudah dilakukan intervensi tentunya menjadikan kualitas tidurnya lebih baik karena terapi spiritual yang diberikan. Pola tidur yang lebih teratur diperlukan lansia karena dapat memperbaiki metabolisme tubuh pada lansia tersebut, seseorang yang memiliki pola tidur yang lebih teratur akan lebih baik performanya dari pada orang yang mempunyai pola tidur yang tidak teratur. Pola tidur yang baik akan menaikkan fungsi metabolisme pada tubuh untuk menjadi lebih baik.

Terganggunya pola tidur pada usia lansia dapat disebabkan karena keluhan fisik seperti rematik, asam urat, hipertensi dan keluhan fisik yang lain. Kondisi tubuh yang kurang sehat akibat adanya penyakit yang membuat tidur menjadi gelisah dan menyebabkan kualitas tidur menjadi terganggu. Lebih kuatnya gangguan pola tidur diangkat karena adanya faktor eksternal yang dapat mengganggu tidur seseorang seperti lingkungan yang kotor, lingkungan berisik, termasuk orang lain yang dapat mengganggu tidurnya seseorang dapat dimasukkan ke dalam faktor eksternal.

Perbaikan kualitas tidur juga dapat membantu individu yang sedang dalam masa pemulihan dari sakit, karena pada saat tidur sel-sel tubuh akan diregenerasi. Selain itu organ dalam tubuh manusia akan beristirahat secara maksimal saat seseorang tidur dengan cukup, sehingga dapat mencegah terjadinya kerusakan atau disfungsi organ pada manusia. Kualitas tidur dapat diperbaiki secara perlahan jika diberikan tata laksana yang tepat.

### **C. Aplikasi Jurnal Pada Kasus**

#### **1. Penerapan Jurnal Pada Kasus**

Penerapan jurnal pada kasus ini disesuaikan dengan SOP pada jurnal. Sampel yang digunakan berbeda dengan jurnal yaitu dari kelompok atau grup menjadi individu lansia yang mengalami gangguan pola tidur atau skor PSQI  $>5$ . Pada jurnal dilakukan 2 kali dan untuk penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali. Penerapan terapi spiritual pada penelitian ini sama-sama menggunakan metode dzikir yang diberikan pada lansia pada malam hari lebih tepatnya sebelum pasien akan tidur. Secara garis besar prosedur yang dilakukan sesuai dengan jurnal adalah langkah-langkah saat pemberian dan terapi yang diberikan yaitu berdzikir. Sedangkan pada penelitian ini mencoba untuk mengembangkan apa yang sudah dilakukan pada penelitian sebelumnya, untuk menghindari ketidakefektifan penelitian ini lebih berfokus pada satu pasien dengan memiliki jangka waktu yang lebih

lama yaitu selama 3 kali pertemuan dalam 3 hari dan dilakukan evaluasi setiap harinya. Pada penelitian ini juga disebutkan bahwa pasien dapat melakukan terapi secara mandiri jika pasien nantinya merasakan tidurnya mulai terganggu atau halusinasinya masih muncul lagi. Tempat yang dilakukan juga berbeda karena secara grup maka penelitian sebelumnya dilakukan di satu tempat untuk mengumpulkan respondennya sehingga dapat berkumpul dengan bersedia tanpa paksaan, sedangkan pada penelitian ini yang secara individu maka dilakukan di kamar pasien saat pasien akan tidur.

## 2. Prosedur Tindakan (SOP)

Pertama yaitu tahap pra interaksi dengan membuat kontrak, mempersiapkan alat, dan tempat. Masuk ke tahap orientasi dari salam terapeutik yaitu salam terapis, perkenalan nama, dan menanyakan nama pasien, lanjut di evaluasi atau validasi yaitu menanyakan perasaan pasien dan keluhan yang ada saat ini, kemudian kontrak yaitu jenis kegiatan dan waktu yang akan dibutuhkan dalam terapi, menjelaskan tujuan dan manfaat terapi, serta memberikan kesempatan bertanya. Sebelum memasuki tahap kerja peneliti mengkaji kualitas tidur dan pola tidur lansia terlebih dahulu untuk mengetahui perbedaan setelah melakukan terapi spiritual dan belum menggunakan terapi. Pengkajian ini menggunakan kuisioner PSQI yang sudah pasti sumbernya dan layak untuk digunakan. Pada tahap kerja terdapat memposisikan pasien untuk nyaman mungkin, meminta pasien untuk fokus, meminta pasien untuk memejamkan mata, dan memulai dzikir. Setelahnya peneliti memberikan informasi bahwa terapi ini juga bisa digunakan secara mandiri apabila klien mengalami sulit tidur atau terganggu dan terbangun pada tengah malam. Terakhir evaluasi saat proses terapi berlangsung dan dokumentasikan hasil observasi perkembangan pasien, berikan pujian karena pasien telah kooperatif dalam melakukan terapi dan persilahkan pasien untuk tidur setelah melakukan terapi ini.

Selanjutnya kontrak waktu untuk terapi yang akan datang dan salam penutup dilanjutkan dengan izin meninggalkan ruangan.

**Tabel 3.3 SOP Terapi Dzikir**

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</b> <b>TERAPI SPIRITUAL DZIKIR</b>	
Pengertian	Terapi Dzikir merupakan terapi spiritual yang diberikan untuk pasien dengan gangguan pola tidur dengan cara menenangkan pikiran menggunakan lafadz Allah
Tujuan	Menenangkan pikiran, membuang halusinasi, membuat kenyamanan sebelum tidur
Waktu	Selama 10-15 menit
Pra interaksi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat kontrak waktu dengan pasien</li> <li>2. Mempersiapkan alat dan tempat kegiatan</li> </ol>
Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salam Terapeutik               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Salam terapis kepada pasien</li> <li>b. Perkenalkan nama dan panggilan kepada pasien</li> <li>c. Menanyakan nama dan panggilan pasien</li> </ol> </li> <li>2. Evaluasi atau Validasi               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan perasaan pasien saat ini</li> <li>b. Menanyakan masalah yang dirasakan</li> </ol> </li> <li>3. Kontrak               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Terapis menjelaskan jenis kegiatan dan waktu</li> <li>b. Menjelaskan tujuan dilakukan terapi dzikir</li> <li>c. Memberikan kesempatan pasien untuk bertanya</li> </ol> </li> </ol>
Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bantu pasien untuk memilih posisi nyaman</li> <li>2. Pasien diminta untuk rileks, fokus, dan kosongkan pikiran</li> <li>3. Pasien diminta untuk memjamkan mata</li> <li>4. Pasien diminta untuk melafalkan Allahu Akbar sebanyak 7 kali</li> <li>5. Pasien diminta untuk melafalkan Subhanallah sebanyak 7 kali</li> <li>6. Pasien diminta untuk melafalkan Astagfirullahaladzim sebanyak 7 kali</li> <li>7. Pasien diminta untuk melafalkan Alhamdullillah Hirabbil Alamin sebanyak 7 kali</li> <li>8. Jika sudah selesai pasien dianjurkan untuk langsung tidur, jika tidak merasa mengantuk maka dilakukan sampai mengantuk dan terlelap</li> <li>9. Jelaskan pada pasien lakukan hal yang sama jika terbangun saat malam hari</li> </ol>
Tahap Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan perasaan pasien setelah berdzikir</li> <li>b. Memberikan pujian kepada pasien yang sudah kooperatif</li> <li>c. Berikan kesempatan bertanya</li> </ol> </li> </ol>

	<p>2. Tindak Lanjut</p> <p>Menganjurkan pasien untuk melakukan dzikir setiap hari selain setelah sholat sebaiknya lakukan juga sebelum tidur, saat emosi, dan saat terbangun tengah malam</p> <p>3. Kontrak Waktu Selanjutnya</p> <p>a. Menepakati kegiatan dzikir untuk selanjutnya</p> <p>b. Menepakati tempat dan waktu</p>
Evaluasi dan Dokumentasi	Evaluasi dilakukan saat proses terapi berlangsung, khususnya pada tahap kerja. Aspek yang dievaluasi adalah kemampuan pasien saat melafalkan Allahu Akbar, Subhanallah, Astagfirullahaladzim, dan Alhamdulillah Hirabbil Alamin mengalami kesulitan atau tidak.

### 3. Cara Observasi hasil evaluasi

Observasi hasil evaluasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu setelah diberikan terapi dzikir yang telah diterapkan pada lansia dengan gangguan pola tidur. Observasinya dilihat dari aktifitas pasien apakah sudah sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan atau tidak, pengkajian PSQI sehingga dapat mengetahui efektifitas dari terapi dzikir yang telah diberikan pada lansia dengan gangguan pola tidur. Pada pengkajian PSQI dilakukan saat terapi yang selanjutnya akan dilakukan yaitu 1 hari setelah pasien melakukan terapi.

Pada hari pertama sebelum memberikan terapi dzikir telah dikaji kualitas tidur pasien menggunakan PSQI. Kemudian terapi dzikir diberikan setelah pasien melakukan ibadah shalat isya', pasien diminta untuk masuk ke kamar pasien diposisikan senyaman mungkin dan dijelaskan tentang terapi yang akan diberikan, cara melakukannya, tujuan, serta manfaat yang akan didapatkan setelah melakukan terapi dzikir. Setelah semua disampaikan dan terapi diberikan sesuai SOP maka diberitahukan kepada pasien bahwa sebelum tidur malam itu untuk dilakukan secara mandiri seperti apa yang telah dicontohkan. Evaluasi hasil dari penerapan terapi akan dimonitori pada hari berikutnya.

Hari kedua tanggal dilakukan pengkajian kualitas tidur pasien menggunakan PSQI, pasien diharapkan mengatakan tidurnya sedikit lebih tenang karena melakukan dzikir seperti yang dicontohkan dan pasien pagi hari dapat terbangun tepat waktu dan melakukan aktifitas seperti teman wisma yang lain. Setelah pasien melakukan ibadah terapi diberikan kembali dengan posisi pasien yang sudah nyaman berada di atas ranjang dan posisi berbaring, Terapi diberikan sesuai SOP seperti yang sudah dilakukan dan evaluasi hasil dari penerapan terapi akan dimonitori hari berikutnya.

Pemberian terapi hari terakhir, pada siang hari dilakukan evaluasi dari penerapan terapi dzikir yang telah diberikan sebelumnya dengan hasil skor PSQI, diharapkan bahwa kualitas tidur pasien semakin membaik dibuktikan dengan pasien mengatakan tidurnya sudah mulai terlelap dan tidak kesulitan saat akan memulai tidur, suara halusinasi suara spiritual juga sudah tidak terdengar lagi sehingga membuat pasien tidak terbangun tengah malam dan pasien mengatakan pasien sudah mulai rutin mengikuti kegiatan sesuai jadwal dari panti. Selanjutnya terapi ketiga diberikan dengan mengajarkan terapi dzikir untuk dilakukan secara mandiri setiap hari sebelum tidur malam sesuai dengan SOP yang telah dicantumkan dan evaluasi akan hasil dari penerapan terapi akan dimonitori hari berikutnya.

Pada hari berikutnya diharapkan pasien mengatakan sudah tidak ada kesulitan apapun saat tidur kecuali BAK dan tidak setiap malam, tidur pasien terasa pulas, gangguan eksternal sudah tidak mempengaruhi kualitas tidurnya, halusinasi suara spiritual sudah tidak pernah terdengar lagi, pasien juga sudah mengikuti kegiatan sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan oleh BPSTW Abiyoso, hasil yang diharapkan dari pengkajian PSQI dari penerapan hari terakhir adalah dibawah 5 yang berarti pasien sudah tidak mengalami gangguan pola tidur atau kualitas tidur pasien sudah membaik dari sebelumnya yaitu hari pertama berada pada skor lebih dari 5.