

BAB III

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelusuran jurnal penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan kualitas tidur pasien covid-19 dengan diabetes melitus , maka peneliti memperoleh 10 jurnal terkait dengan topik yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dituangkan ke dalam tabel. 10 jurnal dianalisis menggunakan pendekatan VIA (*Validity, Importancy and Applicability*). Berikut adalah analisis artikel menggunakan kaidah VIA.

Tabel 3.1 Kaidah VIA

No	JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APPLICABILITY
1	Judul : <i>Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients COVID-19</i> Penulis : Kai Liu Ying Chen Douzhi Wu	V1: jurnal ini menggunakan sampel penelitian pasien yang dirawat diruang isolasi Rumah Sakit Umum Hainan dengan kriteria inklusi pasien yang terpapar Covid-19. Pengambilan sampling dilakukan dengan cara <i>a randomized controlled clinical trial</i> sebanyak 51 responden. Kesimpulan:	Penelitian ini berkontribusi dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur karena adanya keseimbangan antara anterior dan nukleus hipotalamus sehinggadapat mengurangi aktivitas saraf simpatis yang akan memberi	Pada artikel penelitian ini dijelaskan mengenai kegunaan teknik ROP karena pada saat ini penularan Covid-19 yang sangat cepat, perawatan isolasi serta efek obat

	<p>Ruzheng Lin Zaisheng Wang Liqing Pan. Tahun : 2020</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan mengenai ketepatan subjek dan juga kriteria inklusi, namun tidak dijelaskan kriteria eksklusi dan kriteria <i>drop-out</i> sampel.</p> <p>Metode pengumpulan data dengan cara statistik deskriptif dan inferensial.</p> <p>V2 :</p> <p>Penelitian ini menggunakan <i>randomly divided into two groups</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest group</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dari 51 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol sebanyak 26 responden yang akan menerima perawatan dan pengobatan secara rutin sedangkan kelompok eksperimen 25 responden akan mendapatkan intervensi ROP. 2. Intervensi ROP selama 30 menit perhari dan dilakukan secara berturut-turut selama 5 hari. 3. Waktu pelatihan dipilih pada siang hari dan 	<p>efek stres dan kecemasan dapat dicegah dan relaksasi fisik dan mental dapat ditingkatkan.</p>	<p>pada pasien tersebut akan meningkatkan kecemasan dan gangguan tidur pada pasien. Maka dari itu tehnik ini direkomendasikan untuk diajarkan kepada <i>caregiver</i> dan juga pasien.</p>
--	--	--	--	--

		<p>sebelum tidur.</p> <ol style="list-style-type: none">4. Hal yang pertama dilakukan mengisi kuesioner sebelum dilakukan intervensi.5. Prosedur Intervensi ROP<ol style="list-style-type: none">a. Peneliti menginstruksikan kelompok eksperimen untuk bersantai dan terlentang lalu mengajarkan teknik ROP selama 20-30 menit.b. Gerakan dimulai dari tangan kiri, diikuti tungkai atas, bahu, kepala, leher, dada, perut, dan terakhir tungkai bawah.c. Rasakan ketegangan otot selama 10-15 detik.d. Dan relaksasi selama 15-20 detik, setiap kelompok otot dilatih berulang kali 3 kali berturut-turut.e. Pada saat yang sama pasien mengambil nafas dalam, menarik napas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut.6. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner yang diberikan sebelum		
--	--	--	--	--

		<p>dan sesudah mendapatkan intervensi ROP.</p> <p>7. Penelitian ini telah lulus uji etik oleh Komite Etik Hainan Rumah Sakit Rakyat Provinsi.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Pada Penelitian ini prosedur teknik ROP dijelaskan secara detail, sehingga pembaca mudah memahaminya.</p> <p>V3:</p> <p>Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien yang terdiagnosa Covid-19.Semua pasien yang mengikuti penelitian telah diinformasikan secara lisan dan persetujuan pribadi, bebas untuk menghentikan penelitian di tahap apa pun serta data pasien bersifat rahasia.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Pemilihan sampel cukup baik terlihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi serta pemilihan sampel secara random</p> <p>V4:</p>		
--	--	--	--	--

	<p>Data penelitian dianalisis menggunakan uji <i>Chi-square</i> dan <i>t-test</i> yang digunakan untuk membandingkan data nominal dan skor rata-rata untuk kecemasan dan kualitas tidur.</p> <p>Skor rata-rata kualitas tidur sebelum intervensi pada kedua kelompok tidak signifikan secara statistik (P 0,0927) akan tetapi setelah intervensi nilai statistik signifikan ($p < 0,05$). Hasil uji-t juga menunjukkan bahwa skor rata-rata sebelum intervensi tidak signifikan secara statistik (P 0,713) akan tetapi setelah intervensi skor rata-rata kecemasan signifikan secara statistik ($P < 0,05$)</p> <p>Kesimpulan:</p> <p>Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> data dan bivariat</p> <p>V5:</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Akan tetapi dari penelitian sebelumnya yang</p>		
--	--	--	--

		<p>membedakan adalah kriteria inklusi</p> <p>Kesimpulan:</p> <p>Terdapat pembahasan non internal causal validity dan eksternal validity namun pembahasan causal internal validity tidak ditemukan</p>		
2	<p>Judul :</p> <p><i>Effects of progressive muscle relaxation training on negative emotions and sleep quality in covid-19 patients</i></p> <p>Penulis :</p> <p>Chun-Xiao, Msa Yan-Juan Lin, Msa Ren-Qin Lin MSb An-Na Liu MSc Gui-Qin Zhong MSb Cai-Feng Lan MSd.</p> <p>Tahun : 2020</p>	<p>V1:</p> <p>memiliki penyakit mental, atau Jurnal ini menggunakan responden/ sampel penelitian dengan kriteria inklusi pasien yang terdiagnosa Covid-19 dengan standar rencana pencegahan dan pengendalian Covid-19, yang dirilis oleh Komite Kesehatan Nasional, pasien yang sadar dan mampu menyelesaikan pelatihan sesuai dengan panduan verbal.</p> <p>Kriteria eksklusi pasien yang pasien yang menggunakan obat anti cemas, sedasi, dan obat lainnya. pasien dengan penyakit kardiovaskuler atau tumor ganas.</p> <p>Pengambilan sampling yang digunakan adalah observasi klinis dengan jumlah sampel 79</p>	<p>Penelitian ini berkontribusi menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur karena latihan ROP ini dapat membantu menyeimbangkan sistem saraf simpatis, sehingga dapat merilekskan tubuh, menurunkan tekanan darah, merangsang sirkulasi darah dan juga merelaksasikan otot.</p>	<p>Pada artikel penelitian ini menyebutkan bahwa peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur dan kondisi psikologis menunjukkan bahwa pelatihan teknik ROP dapat dikembangkan sebagai intervensi untuk meningkatkan perawatan tidur dan psikologis oleh staf perawat dan kondisi tidur dan psikologis terhadap pasien dengan</p>

	<p>responden.</p> <p>Kesimpulan:</p> <p>Penelitian ini menjelaskan mengenai ketetapan subjek dan juga kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan baik, namun tidak dijelaskan kriteria <i>drop-out</i> sample.</p> <p>V2:</p> <p>Penelitian ini menggunakan observasi klinis dengan pendekatan <i>pretest-posttest</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Dari 79 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol sebanyak 40 responden yang akan mendapat perawatan rutin sedangkan kelompok observasi sebanyak 39 responden yang akan mendapat perawatan rutin serta terapi ROP.2. Peneliti menyiapkan video dan audio setiap langkah pelatihan ROP yang berdurasi 15 menit.3. Intervensi dilakukan ditempat tidur selama 30 menit setelah bangun tidur dan 30 menit		Covid-19
--	--	--	----------

		<p>sebelum tidur yang dilakukan selama 1 minggu.</p> <ol style="list-style-type: none">4. Prosedur intervensi ROP<ol style="list-style-type: none">a. Pertama merasakan ketegangan otot selama 3-5 detik.b. Kemudian rileks selama 10-15 detik dan pasien akan merasakan relaksasi otot.c. Pasien diajarkan urutan relaksasi dimulai dari kaki, tungkai, pinggul dan pinggang, dada, lengan, bahu, dan wajah.d. Setiap sesi berlangsung selama 15 menit dan pasien mengikuti rekaman audio untuk melakukan pelatihan.e. Dalam proses latihan jika kondisi pasien tidak memungkinkan pelatihan maka peneliti menghentikan pelatihannya.5. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi6. Penelitian ini telah lolos uji etik oleh Komite		
--	--	--	--	--

		<p>Etik Rumah Sakit Union Universitas Kedokteran Fujian.</p> <p>Kesimpulan: Pada penelitian ini prosedur dijelaskan secara detail mengenai teknik ROP, sehingga pembaca mudah memahaminya.</p> <p>V3: Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien yang terpapar Covid-19 dan pasien tidak memerlukan ventilator atau dukungan hemodinamik, serta semua pasien diberikan persetujuan secara tertulis dan ditandatangani untuk berpartisipasi dalam penelitian.</p> <p>Kesimpulan: Pemilihan sampel cukup baik terlihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi</p> <p>V4: Analisis statistik menggunakan SPSS 21. Hitung data <i>use case, percentage description</i>, dan uji</p>		
--	--	--	--	--

		<p>X2 untuk perbandingan.</p> <p>Tabel 1 menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara 2 kelompok yang ditemukan dalam jenis kelamin, usia, dan informasi umum lainnya.</p> <p>Tabel 2 menunjukkan nilai GAD-7 sebelum intervensi pada kelompok kontrol 5.72+3.71, setelah intervensi 5.77+3.72 sedangkan kelompok eksperimen sebelum intervensi adalah 5.38+5.25, setelah intervensi 3.69+2.99, lalu untuk nilai PSQI sebelum sebelum intervensi pada kelompok kontrol 10.08+5.43, setelah intervensi 9.72+5.08 sedangkan kelompok eksperimen sebelum intervensi adalah 10.25+2.75 setelah intervensi 7.41+2.42 sehingga hasil kelompok observasi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0.05$).</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> data dan bivariat.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>V5:</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian- penelitian sebelumnya</p> <p>Kesimpulan:</p> <p>Terdapat pembahasan <i>internal validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non internal causal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
3	<p>Judul :</p> <p><i>The effects of progressive muscle relaxation exercises online anxiety and sleep quality of patients with covid-19</i></p> <p>Penulis :</p> <p>Ibrahim Ozlu MD Zeynep Oztruk PhD</p>	<p>V1:</p> <p>Jurnal ini menggunakan sampel penelitian dengan inklusi pasien yang didiagnosa Covid-19, berusia minimal 18 tahun, tidak memiliki gangguan penglihatan dan pendengaran, serta mampu melakukan latihan ROP.</p> <p>Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>simple randomization</i> dengan 36 dimasukkan kedalam kelompok eksperimen dan 37 ke dalam</p>	<p>Penelitian ini berkontribusi dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur karena adanya vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar, denyut nadi dan pernafasan menjadi normal sehingga</p>	<p>Pada artikel penelitian ini menjelaskan bahwa latihan ROP efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas pasien Covid-19. Profesional perawatan kesehatan harus</p>

	<p>Zeynep Karaman Ozlu PhD Erdal Tekin MD Ali Gur MD. Tahun : 2021</p>	<p>kelompok kontrol. Jumlah sampel 73 responden</p> <p>Kesimpulan: Penelitian ini menjelaskan mengenai ketetapan subjek dan juga kriteria inklusi, namun tidak dijelaskan kriteria eksklusi akan tetapi dijelaskan mengenai kriteria <i>drop-out</i> sampel.</p> <p>V2: Pada penelitian ini menggunakan <i>experimental study</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dari 67 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol sebanyak 34 responden dan kelompok eksperimen sebanyak 33 responden 2. Pasien kelompok kontrol hanya mendapatkan perawatan rutin dan farmakologis sedangkan pasien kelompok eksperimen mendapatkan perawatan rutin , farmakologis dan juga intervensi teknik ROP. 3. Penjadwalan pelatihan teknik ROP dilakukan 	<p>pasien menjadi tenang dan nyaman.</p>	<p>memberikan latihan ROP pada pasien dengan Covid-19</p>
--	--	---	--	---

		<p>oleh keinginan pasien sendiri.</p> <ol style="list-style-type: none">4. <i>Compact Disk</i> (CD) disiapkan oleh peneliti dan gerakan teknik ROP ditampilkan di TV kamar pasien untuk meminimalisir kontak langsung dengan pasien.5. Latihan ROP dilakukan dalam 2 kali sehari selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 20-30 menit.6. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan <i>pretest and posttest</i> sebelum dan sesudah melakukan intervensi.7. Penelitian ini telah lolos uji etik oleh Komite Etik Penelitian klinis Fakultas Kedokteran Universitas Ataturk <p>Kesimpulan: Pada penelitian ini prosedur ROP dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah memahaminya.</p> <p>V3: Pemilihan sampel dalam penelitian ini</p>		
--	--	---	--	--

	<p>berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien yang terdiagnosa Covid-19.</p> <p>Kesimpulan: Pemilihan sampel cukup baik terlihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi</p> <p>V4: Analisis statistik menggunakan SPSS 21. Analisis data menggunakan mean, bilangan, distribusi presentasi, uji x2, uji t dependen dan uji t independen.</p> <p>Tabel 1 menunjukkan karakteristik sosiodemografi para peserta dan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hal karakteristik dengan nilai rata-rata pretest kelompok eksperimen adalah 62.33 + 8.33 untuk SAS dan 48.12 + 5.22 untuk TAS, sedangkan untuk kelompok kontrol adalah 60.68 + 9.17 untuk SAS dan 45.35 + 8.09 untuk TAS. Tidak ada perbedaan yang signifikan yang ditemukan antara tingkat kecemasan ($p > 0.05$)</p>		
--	---	--	--

	<p>Tabel 2 nilai rata-rata skor posttest kelompok eksperimen adalah 44.67 + 5.41 untuk SAS sedangkan kelompok kontrol adalah 61.29 + 7.95, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik kelompok kontrol lebih tinggi dari pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$)</p> <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> dan hasil bivariat</p> <p>V5: Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian- penelitian sebelumnya</p> <p>Kesimpulan Terdapat pembahasan <i>non causal internal validity</i>, <i>causal internal validity</i>, dan <i>external validity</i>.</p>		
--	---	--	--

4	<p>Judul : <i>The Effect of Physical Activity and Training of Progressive Muscle Relaxation on the Level of Anxiety and Perceived Stress in Patients With Covid-19</i></p> <p>Penulis : M. Sheikh Z. Mansourjozan M. M. Amini</p> <p>Tahun : 2020</p>	<p>V1: Jurnal ini menggunakan sampel penelitian dengan kriteria inklusi pasien yang terdiagnosa Covid-19, sebanyak 48 responden.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini menjelaskan mengenai ketetapan subjek dan juga kriteria inklusi, akan tetapi tidak dijelaskan mengenai kriteria eksklusi serta kriteria <i>drop-out</i> sample.</p> <p>V2: Pada penelitian ini desain penelitian <i>quasi-eksperimental desain</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dari 46 responden dibagi menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 2. Instrumen menggunakan kuesioner <i>Depression Anxiety and Stress Scale DASS-21</i> sebelum dan sesudah mendapat intervensi ROP 	<p>Pada artikel penelitian ini menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif alternatif dapat menurunkan kecemasan dan stress pasien yang terdiagnosa Covid-19, karena dapat mempengaruhi hipotalamus yang akan menurunkan kinerja sistem saraf simpatis dan meningkatkan kinerja saraf parasimpatis yang akan menurunkan kecemasan.</p>	<p>Artikel penelitian ini menjelaskan manfaat dari teknik relaksasi otot progresif untuk mengontrol stress pasien dan individu dalam menghadapi penyakit atau pandemi dan juga metode ini aman,efisien dan efektif dibandingkan metode lain sehingga berguna untuk mengontrol kecemasan dan stress.</p>
---	--	--	--	---

	<p>3. Pertama melakukan pengenalan serta penjelasan mengenai teknik ROP</p> <p>4. Kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan dengan bantuan audio</p> <p>5. Durasi pelatihan selama 60 menit dan dilakukan 2 kali dalam sehari selama 6 minggu.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur pada penelitian ini kurang dijelaskan secara detail namun masih bisa dipahami oleh pembaca.</p> <p>V3: Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi, namun pada penelitian ini kriteria eksklusi tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan: Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4: Analisis data menggunakan menggunakan uji</p>		
--	---	--	--

	<p><i>Shapiro-Wilk tests</i></p> <p>Metode ROP telah efektif pada tingkat stress pasien covid-19 ($p=0,001$ dan $F=74,5$). Menurut Eta Kuadrat dapat dikatakan 80% dari perubahan tersebut disebabkan oleh efek ROP .</p> <p>Kesimpulan:</p> <p>Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat data univariat sebagai baseline data dan hasil bivariat</p> <p>V5:</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan peneliti sebelumnya, membahas tentang hasil dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Peneliti menggunakan sampel yang cukup untuk penelitian intervensi, sehingga kesimpulan dapat digeneralisasi.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan <i>inernal validity</i>, dan <i>eksternal validity</i>.</p>		
--	---	--	--

5	<p>Judul : <i>Prevalence and severity of depression, anxiety, stress and perceived stress in hospitalized patients with COVID-19.</i></p> <p>Penulis : Atefeh Zandifar Somayeh Ghasemi Somayeh Khamisabadi Nami Mohammadian Khonsari Mostafa Qorbani. Tahun : 2020</p>	<p>VI: Jurnal ini menggunakan responden/ sampel dengan kriteria inklusi pasien orang dewasa berusia diatas 18 tahun keatas yang terdiagnosa Covid-19 dan secara klinis kondisi stabil serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Jumlah sampel sebanyak 106 responden.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini menjelaskan mengenai ketentuan subjek, kriteria inklusi dan eksklusi serta menjelaskan kriteria <i>drop-out</i> sample.</p> <p>V2: Penelitian ini menggunakan <i>desain cross-sectional</i> dengan cara pasien dinilai menggunakan kuesioner dengan alat ukur <i>Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS) and Perceived Stress Scale (PSS)</i></p> <p>Kesimpulan : Prosedur dijelaskan secara detail sehingga dapat dipahami oleh pembaca.</p>	<p>Pada artikel penelitian ini menjelaskan bahwa status kejiwaan pasien yang dirawat di rumah sakit sekitar sepertiga dari pasien memiliki penyakit yang mendasarinya seperti hipertensi, diabetes melitus, hiperlipidemia dan juga penyakit jantung iskemik dapat memicu depresi , kecemasan serta tingkat stress yang tinggi maka dari itu perlu adanya perhatian yang serius terhadap kesehatan mental pasien Covid-19.</p>	<p>Pada artikel penelitian ini menjelaskan bahwa depresi, kecemasan serta stress adalah hal yang sangat umum dirasakan oleh penderita Covid-19 serta tingginya prevalensi dan keparahan gangguan psikiatri ini menunjukkan bahwa perlunya perhatian lebih pada status kesehatan mental mereka agar tidak terjadi masalah kesehatan lainnya dan mempengaruhi proses penyembuhan penyakit Covid-19.</p>
---	---	---	--	---

	<p>V3: Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien yang terdiagnosa Covid-19.</p> <p>Kesimpulan : Pemilihan sampel cukup baik terlihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi.</p> <p>V4: Tabel 1 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit yang mendasari pada pasien rawat inap dengan covid-19 adalah hipertensi (38,7%), DM (31,1%), hiperlipidemia (31,1%), penyakit jantung iskemik (25,5%), asma (7,5%), penyakit ginjal (6,6%), kecelakaan serebrovaskular (5,7%), PPOK (3,8%), kanker (1,9%), rematik (1,9%), serta pasien yang menggunakan obat kortikosteroid (11,3%).</p> <p>Rata-rata Skor keseluruhan DASS-21 dan PSS-4 menunjukkan bahwa depresi 29,94 (SD=8,25), kecemasan 31,53 (SD=5,95) dan stress yang</p>		
--	---	--	--

	<p>dirasakan 10,29 (SD=3,17) sehingga secara keseluruhan pasien dengan covid-19 mengalami beberapa tingkat depresi menurut hasil kuesioner DASS dengan kecemasan berat (0,9%), dan sangat parah (99,1%) sedangkan untuk stress berat (84,9%), stress tinggi (73,6%) dan stress sedang 22,6%).</p> <p>Pada tabel 2 menunjukkan hasil sebuah korelasi yang ditemukan antara depresi dan stress yang dirasakan pasien covid-19 (koefisien 0,33 nilai P:0,001). Korelasi serupa juga ditemukan antara kecemasan dan stress yang dirasakan (koefisien 0,2 nilai P:0,04).</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Analisis yang dilakukan tepat terbukti dengan adanya hasil tingkat depresi kecemasan dan juga stress terhadap pasien yang terdiagnosa Covid-19 yang sedang dirawat inap di ruang isolasi</p> <p>V5:</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil</p>		
--	---	--	--

		<p>penelitian dengan penelitian sebelumnya dan juga terdapat kesamaan penjelasan dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan <i>internal validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan <i>non internal causal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
6	<p>Judul :</p> <p><i>Research: Educational and Psychological Aspects Diabetes and Covid-19 psychosocial consequences of the COVID-19 pandemic in people with diabetes in Denmark – what characters people with high levels of COVID-19 related worries?</i></p> <p>Penulis :</p> <p>L. E Joensen</p>	<p>V1:</p> <p>Jurnal ini menggunakan sampel penelitian dengan kriteria inklusi pasien yang terdiagnosa diabetes melitus yang sukarela memberikan informasi tentang kehidupan mereka dengan penyakit diabetes, berusia (>18 tahun) dan jumlah sampel adalah 2.430 responden</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Penelitian ini menjelaskan mengenai ketetapan subjek dan kriteria inklusi, akan tetapi tidak dijelaskan mengenai kriteria eksklusi dan kriteria <i>drop-out</i> sampel.</p> <p>V2:</p>	<p>Pada artikel ini dijelaskan bahwa masalah psikologis covid-19 diabaikan apalagi dengan orang yang memiliki diabetes sangat berpengaruh pada kekhawatiran yang sangat spesifik terkait Covid-19.</p>	<p>Pada artikel penelitian ini menjelaskan bahwa harus adanya studi penelitian lanjutan guna untuk mencari lebih banyak cara untuk dapat membantu dalam upaya meningkatkan dukungan bagi penderita diabetes agar dapat mengelola kecemasan, terutama yang berisiko terinfeksi Covid-19.</p>

	<p>K. P. Madesen L. Holm K. A. Nielsen M. H. Rod A. A. Petersen N. H. Rod I. Willaing. Tahun : 2020</p>	<p>Penelitian ini menggunakan sebuah survei <i>cross sectional</i> yang dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner online yang mencakup item mengenai kekhawatiran spesifik tentang Covid-19, terkait diabetes, status sosio demografi dan kesehatan, hubungan sosial, dukungan sosial, tekanan diabetes, dan perubahan perilaku spesifik diabetes.</p> <p>Kesimpulan : Prosedur dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah memahaminya.</p> <p>V3: Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien yang terdiagnosa diabetes melitus.</p> <p>Kesimpulan : Pemilihan sampel cukup baik terlihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi.</p> <p>V4: Tabel 1 menunjukkan kekhawatiran terinfeksi</p>		
--	---	--	--	--

	<p>covid-19 (56%), kelompok risiko (39%), tidak mampu mengelola diabetes jika terinfeksi covid-19 (28%). Kekhawatiran kekurangan obat diabetes (24%), serta kekhawatiran tidak memadai akses ke pelayanan kesehatan (14-17%).</p> <p>Tabel 2 menunjukkan peringkat rata-rata kekhawatiran spesifik covid-19 peserta memiliki tekanan diabetes sedang hingga tinggi dengan hasil skor DDS2 (>2).</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Analisis yang dilakukan tepat terbukti dengan adanya hasil tingginya prevalensi kekhawatiran penderita diabetes selama pandemi covid-19 yang berisiko menjadi kelompok tertinggi terinfeksi covid-19.</p> <p>V5:</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil dengan peneliti sebelumnya, membahas tentang hasil dalam artikel. Terdapat penjelasan</p>		
--	---	--	--

		<p>mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan <i>internal validity</i> dan <i>external validity</i>, namun pembahasan <i>non causal validity</i> tidak ditemukan</p>		
7	<p>Judul :</p> <p><i>The Effect of Psychological Training with Progressive Muscle Relaxations on the Stress, Anxiety, and Depression in Diabetes Type 2 Patients</i></p> <p>Penulis :</p> <p>Mirmahdi A Ansari Jaber A Shafipour MR Sayadi AR</p> <p>Tahun : 2020</p>	<p>V1:</p> <p>Jurnal ini menggunakan sampel penelitian dengan kriteria inklusi pasien diabetes tipe 2, tidak ada penggunaan obat psikiatri, dalam waktu 6 bulan tidak mengikuti kegiatan olahraga serta tidak mengalami kecelakaan.</p> <p>Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>systematic random sampling</i> dengan membagi 2 kelompok 30 responden dimasukan ke dalam kelompok eksperimen dan 30 orang responden dimasukan kedalam kelompok kontrol. Jumlah sampel 60 responden.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Penelitian ini menjelaskan mengenai ketetapan</p>	<p>Pada artikel ini dijelaskan bahwa ketika pasien diabetes melitus merasa stres akan dapat memicu peningkatan hormon-hormon pemicu stres yang akan mengakibatkan peningkatan kadar gula darah.</p>	<p>Pada artikel penelitian ini menjelaskan bahwa para manajer klinik diabetes di bawah naungan penelitian ini dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai obat bebas yang lengkap, serta direkomendasikan untuk melakukan pelatihan relaksasi otot progresif.</p>

	<p>subjek dan kriteria inklusi akan tetapi tidak dijelaskan mengenai kriteria eksklusi dan kriteria <i>drop-out</i> sample.</p> <p>V2:</p> <p>Penelitian ini menggunakan studi <i>the educational trial control group</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Pertama pasien dibagi menjadi 2 grup eksperimen dan kontrol.2. Latihan dilakukan selama 6 bulan dan dibagi menjadi 12 sesi sebelum diberikan intervensi kedua kelompok mengisi kuesioner menggunakan skala DASS.3. Setelah sehari melakukan intervensi kedua kelompok mengisi kuesioner.4. Penelitian ini telah lulus uji etik oleh Komite Etik Universitas Ilmu Kedokteran Rafsanjan. <p>Kesimpulan :</p> <p>Pada penelitian ini prosedur tiap sesi pelatihan dijelaskan secara detail, akan tetapi prosedur mengenai pelatihan teknik ROP kurang</p>		
--	--	--	--

	<p>dijelaskan secara detail namun pembaca masih dapat memahaminya.</p> <p>V3: Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien yang terdiagnosa diabetes melitus tipe 2.</p> <p>Kesimpulan : Pemilihan sampel cukup baik terlihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi</p> <p>V4: Analisa data menggunakan uji <i>Two-way</i> ANOVA dengan pengukuran berulang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata stress, kecemasan dan depresi. Hasil kelompok eksperimen adalah ($P < 0.050$) namun tidak ada hasil signifikan pada kelompok kontrol.</p> <p>Kesimpulan : Analisis yang dilakukan tepat terbukti dengan adanya hasil skor rata-rata tingkat stress,</p>		
--	---	--	--

		<p>kecemasan dan depresi menurun setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif</p> <p>V5:</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil dengan peneliti sebelumnya, membahas tentang hasil dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan <i>internal validity</i> dan <i>external validity</i>, namun pembahasan <i>non causal validity</i> tidak ditemukan</p>		
8	<p>Judul :</p> <p>Pengaruh Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rs</p>	<p>V1 :</p> <p>Jurnal ini menggunakan sampel penelitian dengan kriteria inklusi pasien diabetes melitus tipe 2 yang tergabung dalam klub DM RS Muhammadiyah Lamongan.</p> <p>Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>simple random sampling</i> sebanyak 25 orang</p>	<p>Penelitian ini berkontribusi dalam menurunkan kecemasan pasien diabetes melitus karena latihan ROP dapat mengurangi konsumsi oksigen tubuh, laju metabolisme tubuh, laju</p>	<p>Pada artikel penelitian ini dijelaskan manfaat hasil penelitian untuk pelayanan kesehatan dapat memberikan asuhan keperawatan dalam membantu</p>

	<p>Muhammadiyah Lamongan</p> <p>Penulis : Abdul Rokhman Ahsan Lilik Supriati</p> <p>Tahun : 2018</p>	<p>dari 87 pasien.</p> <p>Kesimpulan : Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria eklusi dan kriteria <i>drop-out</i> sampel</p> <p>V2 : Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimental</i> dengan <i>pre-post test control group design</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dari 50 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan sebanyak 25 responden dan kelompok kontrol sebanyak 25 responden. 2. Kelompok perlakuan diberikan intervensi progressive muscle relaxation 3. Kelompok kontrol diberikan penyuluhan kesehatan 4. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner HARS untuk mengukur skor kecemasan <p>Kesimpulan :</p>	<p>pernafasan, ketegangan otot, penurunan tekanan darah sistolik dan meningkatkan gelombang alfa otak, meningkatkan imun.</p>	<p>penyakit kronis seperti DM tipe 2 untuk menurunkan kecemasan sehingga asuhan keperawatan yang diberikan pada pasien dilakukan secara holistik.</p>
--	--	--	---	---

	<p>Prosedur penelitian tidak dijelaskan secara detail, akan tetapi masih bisa dipahami oleh pembaca.</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi, namun pada penelitian ini kriteria eksklusi tidak dipaparkan.</p> <p>Kesimpulan : Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4 : Analisis data menggunakan uji t, uji t tidak berpasangan, uji korelasi <i>pearson & spearman</i>.</p> <p>Kesimpulan : - Tabel 3 menunjukkan skor rata-rata kecemasan pasien DM pada kelompok perlakuan sebelum intervensi 18,20 termasuk kecemasan sedang dengan skor terendah 13 dan skor tertinggi 26. Rata-rata skor kecemasan setelah diberikan intervensi adalah turun menjadi 15.48 dimana</p>		
--	--	--	--

		<p>skor tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pasien DM mengalami penurunan dengan skor terendah 12 dan tertinggi 22.</p> <ul style="list-style-type: none">- Rata-rata skor kecemasan pada kelompok kontrol sebelum intervensi 17,52 termasuk kecemasan ringan dengan skor terendah 13 dan tertinggi 23. Rata-rata skor setelah intervensi 17,27 menunjukkan adanya sedikit kenaikan skor kecemasan dengan skor terendah 12 dan tertinggi 25.- Hasil penelitian kelompok perlakuan, menunjukkan hasil penelitian terdapat perbedaan kecemasan pasien DM tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan terapi ROP. Hasil uji statistik nilai P0,000 ($p < 0,005$) dengan selisih perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 2,72.- Hasil penelitian kelompok kontrol, menunjukkan hasil penelitian tidak terdapat perbedaan kecemasan pasien DM tipe 2		
--	--	--	--	--

		<p>sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Hasil uji statistik nilai P 0,746 ($p>0,05$) dengan selisih perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah penyuluhan sebesar -0,2 .</p> <p>Kesimpulan: Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian univariat sebagai <i>baseline</i> data dari bivariat.</p> <p>V5 : Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Kesimpulan : Terdapat pembahasan <i>internal validity dan external validity</i>, namun pembahasan mengenai <i>non causal validity</i> tidak ditemukan.</p>		
9	<p>Judul: Pengaruh Terapi Relaksasi</p>	<p>V1 : Jurnal ini menggunakan sampel penelitian</p>	<p>Penelitian ini memiliki kontribusi dalam menunikan</p>	<p>Pada artikel penelitian ini dijelaskan manfaat hasil</p>

	<p>Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2</p> <p>Penulis: Wahyuningsih Safitri Rahajeng Putriningrum</p> <p>Tahun : 2019</p>	<p>pasien dengan DM tipe 2 di RSUD Banyudono dengan kriteria inklusi pasien DM tipe 2 dengan kadar gula darah lebih dari normal atau lebih dari 145 mg/dl, pasien tanpa komplikasi serta bersedia menjadi responden</p> <p>Kriteria eksklusi pasien DM tipe 2 yang tidak dapat mengikuti kegiatan secara penuh, pasien yang mempunyai komplikasi seperti jantung, stroke dan hipertensi berat.</p> <p>Pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>purposive sampling</i>.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Pada penelitian ini menjelaskan mengenai ketetapan subjek dan juga kriteria inklusi dan eksklusi dengan baik, namun tidak dijelaskan kriteria <i>drop-out</i> sampel.</p> <p>V2 :</p> <p>Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimental</i> dengan pendekatan <i>one-group pretest-posttest design</i></p>	<p>kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus type 2 karena gerakan relaksasi dapat menekan hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah seperti epinefrin, kortisol, glukagon, ACTH, kortikosteroid dan tiroid.</p>	<p>penelitian, dan disarankan pada perawat rumah sakit dapat memberikan intervensi keperawatan mandiri untuk membantu menurunkan kadar glukosa darah pasien DM menggunakan terapi ROP ini.</p>
--	---	---	--	--

		<ol style="list-style-type: none">1. Terdiri dari 18 responden yang telah menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian.2. Alat yang digunakan adalah lembar observasi kadar gula darah puasa, kadar gula darah diukur dengan glukometer yang sudah terkalibrasi.3. Latihan ROP dilakukan selama 15-20 menit sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu. <p>Kesimpulan : Prosedur teknik ROP tidak dijelaskan secara detail, akan tetapi masih bisa dipahami oleh pembaca.</p> <p>V3 : Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi pasien DM tipe 2.</p> <p>Kesimpulan : Pengontrolan variabel perancu cukup baik, dilihat dari homogenitas sampel melalui kriteria inklusi dan eksklusi.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>V4 :</p> <p>Analisis data menggunakan uji <i>Paired Simple t-test</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Tabel 1 menunjukkan rata-rata kadar gula darah pada <i>pre test</i> sebesar 173,07 mg/dL dengan nilai kadar gula darah terendah sebelum diberikan intervensi sebesar 99 mg/dl, dan nilai kadar gula darah tertinggi sebesar 255 mg/Dl2. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai kadar gula darah pada post test sebesar 161,68 mg/dL dengan nilai kadar gula darah diberikan terapi ROP sebesar 86 mg/dL dan nilai kadar gula darah puasa tertinggi sebesar 230mg/dL.3. Tabel 3 menunjukkan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, hal ini menunjukkan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata kadar gula darah <i>pre test</i> dan <i>post test</i> penderita diabetes melitus tipe 2.		
--	--	--	--

		<p>Kesimpulan :</p> <p>Analisis yang dilakukan tepat. Terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> dan hasil bivariat.</p> <p>V5 :</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan peneliti sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan ini dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan <i>causal internal validity</i> dan <i>external validity</i>, namun tidak terdapat mengenai pembahasan <i>non causal internal validity</i>.</p>		
10	<p>Judul :</p> <p>Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes</p>	<p>V1 :</p> <p>Jurnal ini menggunakan sampel penelitian dengan kriteria inklusi pasien dengan diabetes melitus di Puskesmas Woha Bima, sebanyak 9 responden</p>	<p>Penelitian ini berkontribusi dalam mengatakan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan gula</p>	<p>Pada artikel penelitian ini menjelaskan manfaat hasil penelitian bagi pelayan kesehatan keperawatan</p>

	<p>Melitus Di Wilayah Puskesmas Woha-Bima</p> <p>Penulis : Ns. Junaidin</p> <p>Tahun : 2018</p>	<p>Kesimpulan :</p> <p>Pada penelitian ini tidak dijelaskan kriteria eksklusi dan kriteria drop-out sampel.</p> <p>Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria eksklusi dan juga kriteria <i>drop-out</i> sampel</p> <p>V2:</p> <p>Pada penelitian ini menggunakan desain <i>quasi eksperimental</i> dengan <i>pre and posttest</i>, yaitu membagi 2 kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Latihan dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi latihan 2 kali sehari dengan durasi masing-masing sesi 15 menit.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>.prosedur teknik ROP tidak dijelaskan secara detail, akan tetapi masih bisa dipahami oleh pembaca.</p> <p>V3:</p> <p>Pada penelitian ini pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi, namun pada penelitian ini kriteria eksklusi tidak dipaparkan.</p>	<p>darah pasien diabetes melitus karena kita pasien DM mengalami stress akan mengakibatkan ketegangan otot yang akan mengirimkan stimulus ke otak dan membuat jalur umpan balik. Ketika dilakukan ROP akan menghambat jalur tersebut dengan cara mengaktivasi kerja saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif sehingga rangsangan terhadap stres berkurang sehingga dapat</p>	<p>bahwa ROP ini dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk membantu menurunkan kadar gula darah pasien DM, dan juga diharapkan perawat dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui seminar atau pelatihan terkait teknik ROP dan melakukan <i>evidence based practice</i>.</p>
--	---	---	--	--

		<p>Kesimpulan : Pemilihan sampel tidak homogen sehingga faktor perancu kurang diperhatikan.</p> <p>V4 :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tabel 1 menunjukkan kadar gula darah tertinggi sebelum intervensi adalah 260 mg/dL, sedangkan terendah 225 mg/dL, sedangkan setelah intervensi kadar gula darah tertinggi 240 mg/dL, dan terendah adalah 159 mg/dL. 2. Rata-rata kadar gula darah kelompok kontrol <ul style="list-style-type: none"> - Jam 08.00 sebelum intervensi 231,25 mg/dL, sesudah intervensi 212 mg/dL - Jam 12.00 sebelum intervensi 245 mg/dL, sesudah intervensi 227,75 mg/dL - Jam 17.00 sebelum intervensi 235 mg/dL, sesudah intervensi 211,25 mg/dL. 3. Rata-rata kadar gula darah kelompok intervensi : <ul style="list-style-type: none"> - Jam 08.00 sebelum intervensi 233 mg/dL, 	<p>menurunkan kadar gula darah pasien DM.</p>	
--	--	--	---	--

		<p>setelah intervensi 157,8 mg/dL.</p> <ul style="list-style-type: none">- Jam 12.00 sebelum intervensi 242.8 mg/dL, sesudah intervensi 173,4 mg/dL.- Jam 17.00 sebelum intervensi 233 mg/dL, sebelum intervensi 157,6 mg/dL. <p>Kesimpulan :</p> <p>Analisis yang dilakukan tepat terdapat sajian data univariat sebagai <i>baseline</i> data dan hasil bivariat.</p> <p>V5 :</p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan peneliti sebelumnya, membahas tentang hasil penelitian dalam artikel. Terdapat penjelasan mengenai kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Terdapat pembahasan <i>causal validity internal</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun tidak ada pembahasan <i>causal internal validity</i>.</p>		
--	--	--	--	--

Tabel 3.2 Deskripsi Topik Kecemasan

Topik 1 : Kecemasan Pasien Covid-19 Dengan Diabetes Melitus

Penulis dan Tahun	Deskripsi topik/ <i>issue</i> yang sedang di <i>review</i>
Liu <i>et, al</i> (2020)	Hasil uji-t menunjukkan bahwa skor rata-rata kecemasan sebelum dilakukan terapi ROP tidak signifikan secara statistik ($P=0,927$), akan tetapi skor rata-rata kecemasan setelah dilakukan intervensi ROP signifikan secara statistik ($P<0,05$). Hal tersebut terjadi karena adanya keseimbangan antara anterior dan nukleus hipotalamus, sehingga dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis yang akan memberi efek samping stres dan kecemasan dapat dicegah dan relaksasi fisik dan mental dapat ditingkatkan.
Xiao <i>et, al</i> (2020)	Hasil menunjukkan sebelum intervensi ROP skor kecemasan tidak ada yang signifikan secara statistik pada 2 kelompok ($P>0,05$), akan tetapi setelah diberikan intervensi ROP perbedaan skor kecemasan pada 2 kelompok secara statistik signifikan ($P<0,05$). Hal tersebut terjadi karena latihan ROP membantu menyeimbangkan sistem saraf simpatis, sehingga dapat merilekskan tubuh, menurunkan tekanan darah, merangsang sirkulasi darah dan juga merelaksasikan otot.
Özlu <i>et, al</i> (2021)	Perbedaan yang signifikan secara statistik ditemukan antara skor <i>pretest-posttest</i> rata-rata kelompok kontrol dan eksperimen pada skala kecemasan yaitu ($P<0,05$) Hal tersebut terjadi karena adanya vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar, denyut nadi, pernafasan menjadi normal sehingga pasien menjadi tenang dan nyaman.
Sheikh, Mansourjozan, & Amini (2020)	Hasil menunjukkan sebelum intervensi ROP skor kecemasan tidak signifikan secara statistik ($P>0,05$), akan tetapi setelah dilakukan intervensi ROP skor kecemasan signifikan secara statistik ($P<0,05$).
Rokhman & Supriati (2018)	Hasil menunjukkan terdapat perbedaan kecemasan pasien DM tipe 2 sebelum dan sesudah intervensi, dengan hasil uji statistik nilai $P 0,000$ ($p<0,005$) dengan selisih perbedaan sebesar 2,72.

	Hal tersebut terjadi karena penilaian terhadap stresor mengakibatkan ketegangan otot yang mengirimkan stimulus ke otak dan membuat jalur umpan balik. Pemberian ROP akan memberikan dampak relaksasi otot yang akan menghambat jalur tersebut dengan cara mengaktivasi kerja sistem saraf parasimpatis dan manipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif sehingga rangsangan stres terhadap hipotalamus menjadi minim.
--	--

Tabel 3.3 Deskripsi Topik Kualitas Tidur

Topik 2: Kualitas Tidur Pasien Covid-19 Dengan Diabetes Melitus

Penulis dan Tahun	Deskripsi topik/issue yang sedang di review
Liu <i>et, al</i> (2020)	Hasil menunjukkan skor rata-rata kualitas tidur sebelum intervensi ROP pada kedua kelompok tidak signifikan secara statistik ($P=0,927$), akan tetapi setelah diberikan intervensi ROP skor rata-rata signifikan secara statistik ($P<0,05$). Hal ini terjadi karena ketakutan psikologis yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman pasien saat ini tentang Covid-19, sehingga ROP ini memiliki efek positif pada peningkatan kualitas tidur pasien dengan Covid-19.
Xiao <i>et, al</i> (2020)	Hasil menunjukkan sebelum intervensi ROP skor kualitas tidur tidak signifikan secara statistik ($P.0,05$), akan tetapi setelah diberikan intervensi ROP skor signifikan secara statistik ($P<0,05$). Hal tersebut terjadi karena selama pelatihan pasien berkonsentrasi pada kontraksi dan juga relaksasi otot rangka, untuk sementara mengurangi perhatian terhadap penyakit dan juga stres yang dialami, sehingga dapat mencapai relaksasi psikologis, berhasil menenangkan diri dan dapat tertidur.
Özlü <i>et, all</i> (2021)	Perbedaan yang signifikan secara statistik ditemukan antar skor pretest-posttest rata-rata kelompok kontrol dan eksperimen pada kualitas tidur yaitu ($P<0,05$). Hal tersebut terjadi karena adanya vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar, denyut nadi, dan pernafasan normal sehingga pasien

	merasa nyaman dan tenang dan dapat tertidur.
--	--

Tabel 3.4 Deskripsi Prosedur Relaksasi Otot Progresif

Topik 3: Prosedur Relaksasi Otot Progresif

Penulis dan Tahun	Deskripsi topik/issue yang sedang di <i>review</i>
Liu <i>et, al</i> (2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Hal pertama yang dilakukan mengisi kuesioner sebelum dilakukan intervensi - Peneliti menginstruksikan pada kelompok eksperimen untuk bersantai dan terlentang lalu mengajarkan teknik ROP selama 20-30 menit - Gerakan dimulai dari tangan kiri, diikuti tungkai atas, bahu, kepala, leher, dada, perut dan terakhir tungkai bawah. - Rasakan ketegangan otot selama 10-15 detik. - Dan relaksasi selama 15-20 detik, setiap kelompok otot dilatih berulang kali 3 kali berturut-turut. - Pada saat yang sama pasien mengambil nafas dalam, menarik nafas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut. - Latihan dilakukan setiap hari selama 30 menit pada waktu siang hari dan sebelum tidur.
Xiao <i>et, al</i> (2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti menyiapkan video dan audio setiap langkah pelatihan ROP - Pelatihan dilakukan di tempat tidur - Pertama merasakan ketegangan otot selama 3-5 detik - Kemudian rileks selama 10-15 detik, dan pasien merasakan relaksasi otot - Pasien diajarkan urutan relaksasi dimulai dari kaki, tungkai, pinggul dan pinggang, dada, lengan bahu, dan wajah. - Latihan dilakukan selama 30 menit setelah bangun tidur dan sebelum tidur. - Dalam proses latihan jika kondisi pasien tidak memungkinkan pelatihan, maka peneliti akan menghentikan pelatihannya.

Özlü <i>et, al</i> (2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti menyiapkan <i>Compact Disk</i> (CD) yang berisi mengenai teknik ROP yang akan ditampilkan di TV kamar pasien. - Latihan ROP dilakukan dalam 2 kali sehari dengan durasi 20-30 menit.
Sheikh, Mansourjozan, & Amini (2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Pertama peneliti melakukan pengenalan dan juga penjelasan mengenai teknik ROP - Kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan ROP dengan bantuan audio - Durasi pelatihan 60 menit dan dilakukan 2 kali dalam sehari.