

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR). Penelitian *Systematic Literature Review* (SLR) akan sangat bermanfaat untuk melakukan sintesis dari berbagai hasil penelitian yang relevan, sehingga fakta yang disajikan menjadi lebih komprehensif dan berimbang (Kitchenham, 2019). *Systematic Literature Review* menjawab pertanyaan penelitian tertentu dengan cara transparan dan dapat direproduksi sambil berupaya menambah semua bukti yang dipublikasikan tentang topik tertentu dan menilai kualitas bukti-bukti tersebut (Lame, 2019). Tujuan utama *Systematic Literature Review* adalah untuk mengurangi resiko bias dan untuk meningkatkan transparansi dalam setiap proses review dengan cara mengandalkan proses eksplisit, metode sistematis yang mengurangi bias pada pemilihan dan studi yang dimasukkan, menilai kualitas studi tersebut dan meringkasnya secara objektif (Liberati, et al.,2009).

Systematic Literature Review memiliki tujuan yang jelas, pertanyaan, pendekatan tentang bagaimana mencari studi, menetapkan kriteria, dan menghasilkan penelitian kualitatif (Siswanto, 2012). *Systematic Literature Review* memiliki 6 tahapan dalam metodologinya yang dibutuhkan dalam penulisannya (Jesson, 2015) berikut tahapan dalam *Systematic Literature Review*:

1. Menentukan *research question*
2. Mendesain perencanaan penelitian
3. Pengumpulan data
4. Penilaian kualitas studi
5. Merancang analisis data
6. Merancang sintesis data.

3.2 Perencanaan Penelitian

Systematic Literature Review harus dimulai dari suatu topik yang menarik dan berusaha untuk menjawab suatu permasalahan (Wahono, 2016). Dalam penelitian ini penulis bermaksud untuk meneliti mengenai aktivitas fisik dan Kesehatan mental pada anak dan remaja. Penulis merasa bahwa pembahasan ini belum banyak dilakukan dan penulis berniat untuk meneliti mengenai aktivitas fisik dan Kesehatan pada anak dan remaja dengan menggunakan metode *Systematic Literature Review*. Semakin meningkatnya kasus Kesehatan mental yang terjadi pada usia muda akibat dari kurangnya aktivitas fisik dan juga mengingat isolasi mandiri dalam situasi pandemic covid 19 saat ini ditambah dengan sistem pembelajaran during saat ini, maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap Kesehatan mental pada anak dan remaja dengan menggunakan metode *Systematic Literature Review*.

Setelah menentukan focus penelitian, selanjutnya peneliti memformulasi research question. *Research Question* adalah bagian penting dari *Systematic Literature Review*. Pertanyaan pada research question harus dibentuk dengan sangat akurat dikarenakan pada proses pemilihan studi akan dihadapkan pada keputusan dichotomus dimana peneliti harus memilih untuk mengikut sertakan atau menyisihkan studi potensial (Pollock & Berge, 2018). Untuk membantu memfokuskan penelitian dan memperjelasnya maka peneliti menggunakan pendekatan PICO.

PICO merupakan kerangka kerja yang bertujuan untuk memperjelas research question, membantu membentuk kriteria untuk memasukan studi yang relevan dan menyaring studi yang tidak relevan dengan penelitian (Pollock & Berge, 2018). Ada beberapa yang harus diperhatikan dalam PICO seperti population (P) dimana population merupakan bagian penting dari penentuan cakupan penelitian dan pemetaan masalah yang akan di teliti. Setelah mengetahui population atau masalah yang akan di teliti selanjutnya menentukan interest (I) dimana interest merupakan

Danta Marningot Sibarani, 2022

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY TERHADAP MENTAL HEALTH PADA ANAK DAN REMAJA : SUATU TINJAUAN SISTEMATIS REVIU

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

objek penelitian yang nantinya akan diteliti dan dikembangkan menjadi research question. Untuk mempermudah cakupan penelitian dari interest (I) yang sudah ditentukan selanjutnya menentukan context (Co). context (Co) berguna untuk memberikan limitasi pada interest agar research question tidak terlalu jauh dari tujuan penelitian

(P) Population or Problem	(I) Interest	(Co) Context
Populasi target adalah anak dan remaja dalam masalah Kesehatan mental dan kurangnya aktivitas fisik yang mereka lakukan.	Pengaruh aktivitas fisik terhadap Kesehatan mental	physical activity and mental health in children and adolescents

Berikut kerangka kerja PICo yang digunakan oleh penulis.

Tabel 3. 1 Kerangka kerja PICo

Setelah membuat tujuan dan cakupan yang jelas, selanjutnya adalah merumuskan *research question*. Berikut *research question* yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini

Tabel 3. 2 Research Question

<i>Type of Question</i>	<i>Typical Question Asked</i>
<i>Example</i>	
Existence	
Defenitional	Apa yang dimaksud dengan Kesehatan mental?

	Apa yang dimaksud dengan aktivitas fisik?
	Apa yang dimaksud dengan anak dan remaja ?
Descriptive	
Proses	Bagaimana aktivitas fisik berpengaruh pada Kesehatan mental ?
Casuality	Apa penyebab terjadinya penyakit Kesehatan mental pada anak dan remaja ?
Implementation	
Correlation	
Attitude	Perilaku apa pada anak dan remaja yang membahayakan Kesehatan mental
Reflective	Apentingnya mencegah penyakit Kesehatan mental ?
Effectiveness	
Critical	

Research question yang diprioritaskan adalah sebagai berikut ;

1. Bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental pada anak dan remaja?
2. Bagaimana tingkatan dan jenis aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja?

3.3 Pengumpulan Data

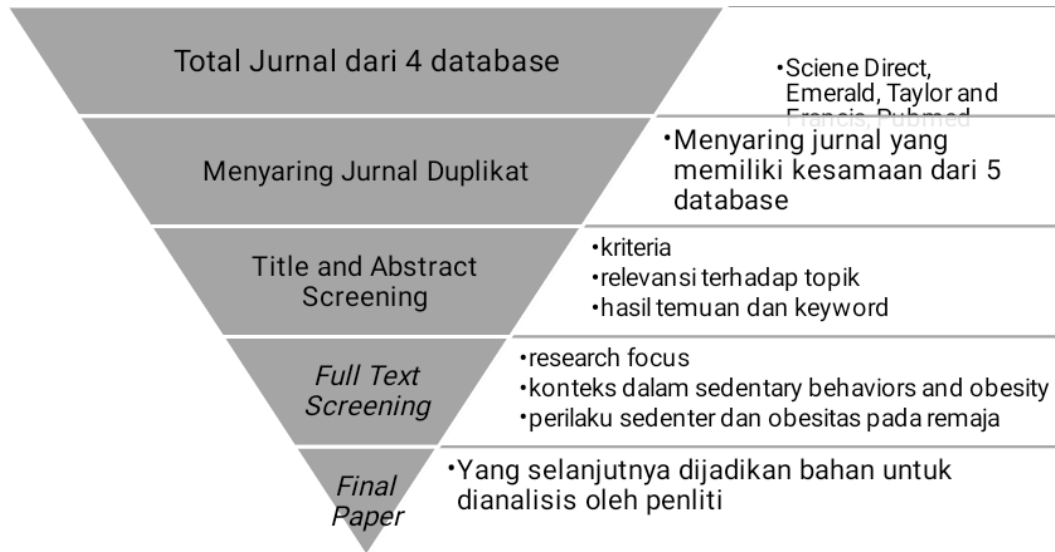
Setelah menentukan *research question* yang akan digunakan dalam penelitian, Langkah selanjutnya dalam metode penelitian *systematic literature review* adalah pengumpulan data. Dalam pengumpulan data perlu adanya pendekatan dalam pencarian sumber data. Perlu diketahui bahwa setiap perpustakaan akademi atau database berbeda satu sama lain sehingga memerlukan waktu untuk mempelajari

Danta Marningot Sibarani, 2022

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY TERHADAP MENTAL HEALTH PADA ANAK DAN REMAJA : SUATU TINJAUAN SISTEMATIS REVIU

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bagaimana perpustakaan itu dan database beroperasi. Selain itu dibutuhkan cara untuk mendapatkan data yang kita inginkan melalui perpustakaan atau database tersebut.



Gambar 3. 1 Systematic Literature Review

Dalam proses pengumpulan studi yang akan digunakan untuk menjawab *research question* dibutuhkan database yang menampung jurnal yang berkaitan dengan variabel penelitian juga memiliki reputasi yang baik. Penelitian ini menggunakan 6 database yaitu *Taylor and Francis*, *Science Direct*, *Pubmed*, *Springer link*, *Sage Journal* dan *Wiley* dalam mengumpulkan literature. Sebelum melakukan pencarian ke dalam database yang sudah disebutkan, terlebih dahulu peneliti menentukan keywords yang akan digunakan dalam pencarian. Keywords ini didasarkan pada *research question* untuk mendapatkan hasil yang akurat dalam pencarian di database. Keywords yang peneliti gunakan sebagai berikut.

Research question 1 : Bagaimana pengaruh *physical activity* terhadap *mental health* pada anak dan remaja (Children and adolescents)?

Tabel 3. 1 Keyword Research Question 1

<i>Construct</i>	<i>Keyword-Synonym</i>
Pengaruh	<i>Influence, Effect, Impact</i>
<i>Mental Health</i>	<i>Mental Health, Anxiety, Depression, Stress</i>
<i>Physical Activity</i>	<i>Physical activity, Exercise, Sport</i>

Research Question 2 : Bagaimana tingkatan dan jenis aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja ?

Tabel 3. 2 Keywords Research Question 2

<i>Construct</i>	<i>Keyword-Synonym</i>
Pengaruh	<i>Influence, Effect, Impact</i>
<i>Mental Health</i>	<i>Mental Health, Anxiety, Depression, Stress</i>
<i>Physical Activity</i>	<i>Physical activity, Exercise, Sport</i>
Tingkatan (Level)	<i>Level, volume, intensity,measure, amount</i>
Jenis (Type)	<i>Type, kind, variety, class, category, classification</i>

Keywords yang digunakan dalam suatu *database* akan terdiri dari kosakata yang dikontrol oleh penulis. Kosakata yang dikontrol ini mengidentifikasi topik utama artikel, ini membantu peneliti untuk sadar akan cakupan *keywords* dan membantu membentuk *search strings* yang nantinya akan diaplikasikan kedalam *database*.

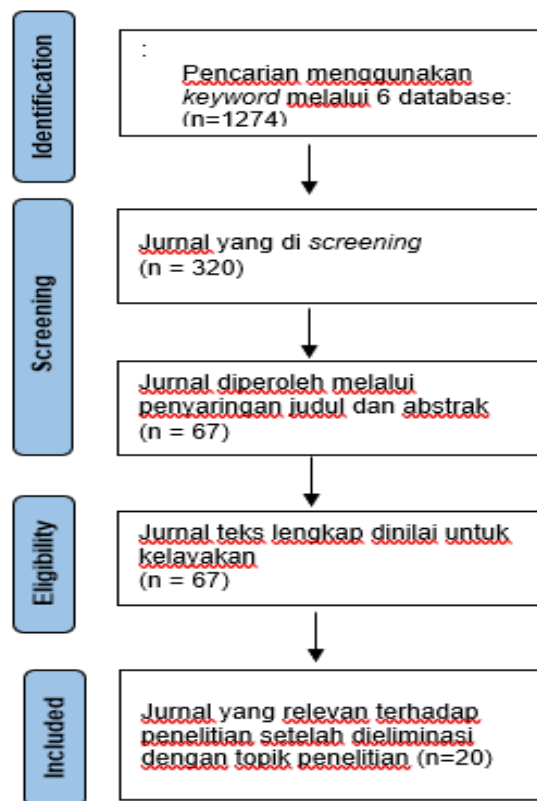
Dalam pembentukan *search string* peneliti menggunakan *boolean operators AND/OR/NOT* untuk memperbaiki hasil pencarian. Berikut *search strings* yang peneliti gunakan :

Tabel 3. 3 Search String

Construct	Keyword-Synonyms	Codes
Defnition	<i>Explanation,</i> <i>Determination,</i> <i>Terminology,</i> <i>Outlining, Concept.</i> <i>Interpretation, Define</i>	“ <i>Explanation</i> ” OR “ <i>Determination</i> ” OR “ <i>Terminology</i> ” OR “ <i>Outlining</i> ” OR “ <i>Concept</i> ” OR “ <i>Interpretation</i> ” OR “ <i>Define</i> ”
Factor	<i>Causes, Factor,</i> <i>Element, Part, Point</i>	“ <i>Causes</i> ”OR “ <i>Factor</i> ”OR “ <i>Element</i> ” OR “ <i>Part</i> ”OR “ <i>Point</i> ”
Pengaruh	<i>Influence, Effect,</i> <i>Impact</i>	“ <i>Influence</i> ” OR “ <i>Effect</i> ” OR “ <i>Impact</i> ”
Mental Health	<i>Mental Health,</i> <i>Anxiety, Depression,</i> <i>Stress</i>	“ <i>Mental Health</i> ” OR “ <i>Anxiety</i> ” OR “ <i>Depression</i> ” OR “ <i>Stress</i> ”
Physical Activity	<i>Physical activity,</i> <i>Exercise, Sport</i>	“ <i>Physical activity</i> ” OR “ <i>Exercise</i> ” OR “ <i>Sport</i> ”
Child and Adolescent	<i>Child, Kids,</i> <i>Adolescent, Young</i> <i>adult, Teenage, Youth</i>	“ <i>Child</i> ” OR “ <i>Kids</i> ” OR “ <i>Adolescent</i> ” OR “ <i>Young adult</i> ” OR “ <i>Teenage</i> ” OR “ <i>Youth</i> ”
Search strings		“ <i>Explanation</i> ” OR “ <i>Determination</i> ” OR “ <i>Terminology</i> ” OR “ <i>Outlining</i> ” OR “ <i>Concept</i> ” OR “ <i>Interpretation</i> ” OR “ <i>Define</i> ” AND “ <i>Causes</i> ”OR “ <i>Factor</i> ”OR “ <i>Element</i> ” OR “ <i>Part</i> ”OR “ <i>Point</i> ” AND “ <i>Influence</i> ” OR “ <i>Effect</i> ” OR “ <i>Impact</i> ” AND <i>Mental Health</i> ” OR “ <i>Anxiety</i> ” OR

	<p>“Depression” OR “Stress” AND “Physical activity” OR “Exercise” OR “Sport” AND “Child” OR “Kids” OR “Adolescent” OR “Young adult” OR “Teenage” OR “Youth”</p>
--	--

Setelah mengumpulkan data melalui database, peneliti menggunakan metode PRISMA (*Preferre Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) untuk mendapatkan jurnal yang diinginkan untuk diteliti dan dijelaskan pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. 2 PRISMA Flow Diagram

Dari hasil pengaplikasian *search strings* pada 6 database yaitu *Taylor and Francis*, *Science Direct*, *Wiley*, *Springer*, *Sage* dan *PubMed* di dapatkan total 1.274 jurnal yang selanjutnya akan melalui tadap deduplikasi dan *title and abstract screening*

Danta Marningot Sibarani, 2022

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY TERHADAP MENTAL HEALTH PADA ANAK DAN REMAJA : SUATU TINJAUAN SISTEMATIS REVIU

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menggunakan *software Mendeley* sehingga mendapatkan total 67 jurnal yang diperoleh melalui penyaringan jurnal. Selanjutnya, di screening lagi menjadi 38 jurnal yaitu full text dengan kriteria sebagai berikut :

Tabel 3. 4 Kriteria Jurnal

Inclusion Criteria	Exclusion Criteria
Di publish antara tahun 2010-2020	Diluar waktu publish yang ditentukan
Penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal internasioanl	Penelitian yang dipublikasikan bukan dalam jurnal internasional
Dalam konteks definisi, penyebab dan pengaruh dalam perilaku sedenter	Diluar konteks definisi, penyebab dan pengaruh dalam perilaku sendenter

Hasil dari penyaringan berdasarkan kriteria menghasilkan 20 jurnal untuk selanjutnya dijadikan *final paper* dan dianalisis. Kemudian peneliti melakukan ekstraksi data menggunakan *template analysis* sebagai cara secara tematik menganalisis data kualitatif (King, 2014). Adapun *basic data extraction* menurut Boaz & Nutley (2004) yang dapat digunakan peneliti untuk mendapatkan data spesifik dari total 20 jurnal yaitu :

Tabel 3. 5 Basic Data Extraction Template

<i>Detail of publication</i> <i>Author; title; source (Journal conference); year/volume</i>	
<i>Research question</i> <i>Aim</i>	
<i>Participants</i> <i>Target population; exclusion criteria</i> <i>recruitment procedure</i> <i>characteristic participants</i>	

<p><i>Research tools</i></p> <p><i>What was the tool? Where was it piloted</i></p>	
<p><i>Theory</i></p> <p><i>was any theory referred to in the research</i></p>	
<p><i>Analysis</i></p> <p><i>Statistical technique used</i></p> <p><i>Qualitative technique used</i></p>	
<p><i>Review decision</i></p> <p><i>Is the study methodically sound and is it relevant? Is it to be included?</i></p>	

3.4 Rancangan Analisis Data

Proses mencari, membaca, dan menentukan cakupan, dan pencarian ulang adalah sebuah siklus. Kemungkinan untuk melakukan siklus ini sekali sangat kecil, sekarang setelah menelusuri beberapa database, studi, maupun jurnal didapatkan permasalahan utama dan temuan yang terfokus pada penelitian ini.

Selanjutnya peneliti akan berfokus pada dokumentasi tema, kesamaan dan perbedaan yang ada pada studi dan jurnal. Data yang ada kemudian di analisis melalui 3 tahap Jesson (2015) yaitu :

1. Menuliskan kesimpulan yang penting pada setiap jurnal; pada fase ini penulisan akan bersifat deskripsi dalam bentuk simpulan. Dari *final paper* yang ada akan membangun bukti, dan menjelaskan topik penelitian.
2. Membandingkan *final paper* yang ada untuk mengetahui perbedaan dan kesamaan yang ada pada setiap jurnal yang digunakan pada *final paper*. Dari hasil ini akan didapatkan data komparatif.

3. Selanjutnya adalah membuat *memo* atau *notes* pada setiap jurnal untuk memberikan kelebihan dan kekurangan serta kesempatan untuk penelitian lanjutan. Fokus tetap berada pada *research question* untuk tetap menuliskan *review* yang relevan.

3.5 Rancangan Sintesis Data

Tujuan dari *literature review* adalah untuk memberikan *critical review* pada penelitian sebelumnya. Hasilnya adalah gambaran baru tentang suatu topik yang kita sajikan dengan pendapat kita yang berbasiskan pada temuan, refleksi dan terkadang pengalaman. Peneliti harus meyakinkan pembaca bahwa peneliti mahir dan paham terhadap perdebatan suatu topik (Jesson, 2015). Sehingga hasil analisis dan sistesis penelitian dapat mengidentifikasi *knowledge gap*, khususnya pada fokus dan cakupan penelitian. Selanjutnya memberitahukan semua temuan tanpa terkecuali dan memberikan catatan pada limitasi metode dan teori pada penelitian yang telah dilakukan.