3. METODOLOGI

3.1. Analisis Kesenjangan

Pengidentifikasian masalah dapat dilakukan dengan melaksanakan semua analisis kesenjangan, yaitu melakukan pengumpulan artikel dalam satu topik dan melihat masalah yang belum dibahas pada *review* sebelumnya. Setelah d*item*ukan suatu permasalahan tidak boleh melupakan satu hal penting, yaitu apakah masalah tersebut sudah ada penanganannya atau belum. Jika sudah ada penanganannya, maka harus dipertanyakan lagi apakah penanganan tersebut sudah berjalan dengan baik. Ketika permasalahan tersebut belum ada atau kurang baik dalam penanganan, maka masalah tersebut dapat diangkat menjadi *review*. Penentuan masalah yang akan diangkat dapat didasarkan pada ketertarikan penulis pada topik tersebut.

3.2. Pengumpulan literatur

Proses pengumpulan literatur dilakukan dengan tujuan untuk membantu penulis mengetahui serta mempelajari lebih lanjut tentang permasalahan-permasalahan yang sudah dipilih dan telah di *review* sebelumnya. Penulis menggunakan setidaknya 60 artikel yang sudah dipublikasi di database ilmiah terpercaya sebagai referensi penelitian. Dari sumber informasi yang ada, penulis memilih *website* Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (Perpusnas) dan PubMed. Penulis mencari literatur dengan menggunakan kombinasi kata kunci untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikatnya. Kata kunci yang digunakan seperti *"mindful eating adults", "mindful eating worker"* dan *"mindfulness eating work"*. Kriteria dalam pengumpulan literatur yaitu artikel dengan menggunakan bahasa Inggris yang membahas hubungan *mindful eating* dengan perilaku makan orang dewasa.

Untuk latar belakang dan tinjauan pustaka penulis tidak membatasi tahun terbit pada literatur tersebut karena publikasi lama dapat digunakan sebagai data dasar dan publikasi baru dapat digunakan untuk mengetahui perkembangan masalah penelitian tersebut. Namun, artikel yang digunakan menjadi data penelitian menggunakan tahun terbit antara tahun 2010-2021. *Website* Perpusnas dan PubMed memiliki filter pencarian yang lengkap. Agar lebih spesifik pencarian menggunakan *advanced search* dengan

pilihan kata kunci yang berhubungan dengan perilaku makan dan *mindfulness/mindful eating* pada website Perpusnas dan PubMed.

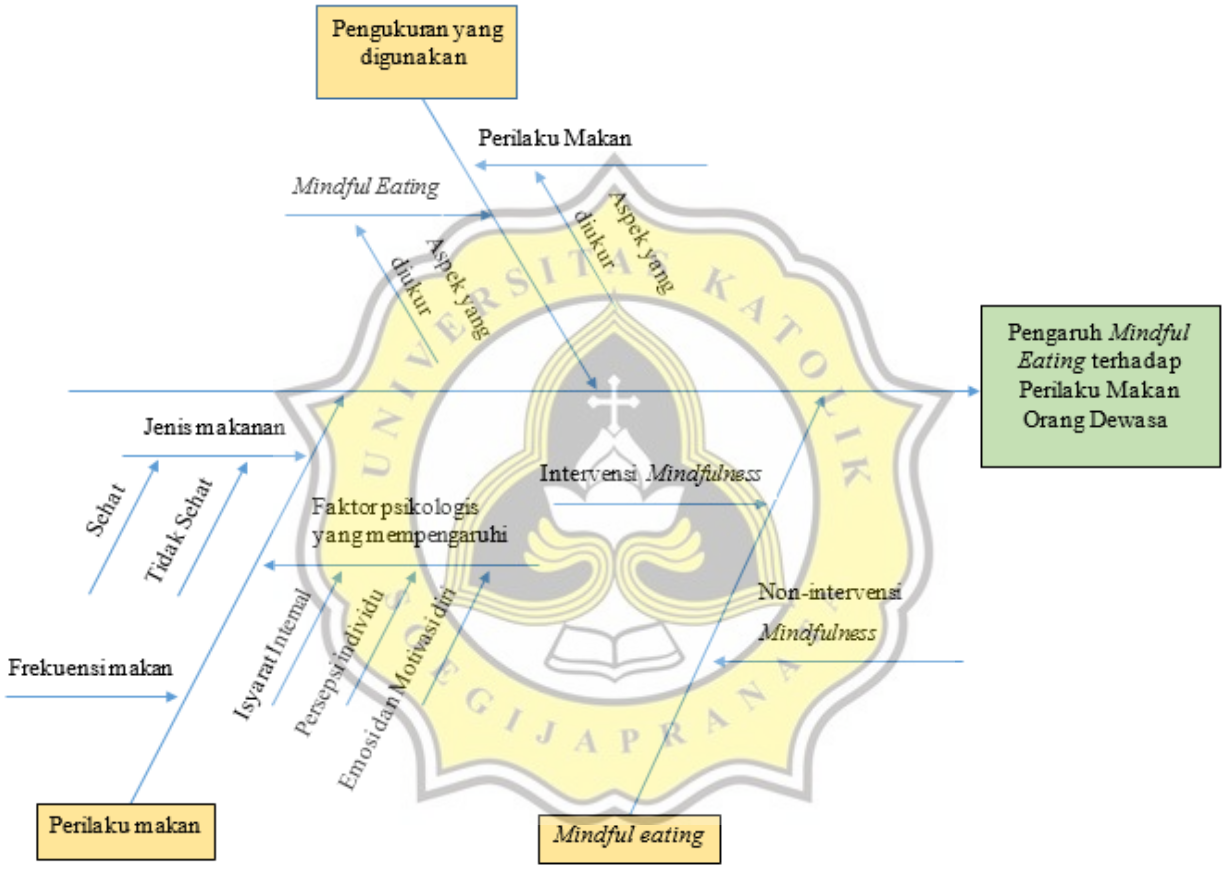
3.3. Penyaringan literatur

Setelah diperoleh berbagai sumber literatur yang sesuai dengan rumusan masalah penelitian, maka penulis mencoba membaca dan menentukan literatur mana yang sesuai dengan topik *review*. Untuk mempermudah dan mempersingkat waktu dalam pemilihan literatur, maka penulis membaca abstrak, latar belakang dan kesimpulan dari artikel tersebut. Hal ini disebabkan karena isi abstrak sudah mencakup dari keseluruhan isi artikel dan latar belakang mencakup tujuan dari penelitian tersebut. Setelah literatur sesuai dengan topik penelitian penulis, lalu literatur dibaca dan dicari data kuantitatif yang akan dianalisis.

3.4. Analisis dan Tabulasi Data

Setelah data kuantitatif diperoleh, penulis akan mengolah data mentah tersebut dan merangkumnya dalam tabel. Dengan begitu, penulis akan lebih mudah untuk mengerti desain penelitian yang digunakan dan hasil penelitian dari masing-masing jurnal. Selanjutnya data yang sudah diolah dimasukkan ke dalam tabel untuk bisa diidentifikasi dan dicari kesimpulan penelitian *review*.

3.5. Desain Konseptual



Gambar 1. Diagram Tulang Ikan