

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana penelitian yang disusun sehingga peneliti memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang mengacu pada jenis (macam) penelitian serta berperan sebagai alat pada pedoman untuk mencapai tujuan tertentu (Setiadi, 2013:63).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis studi kasus. Metode penelitian deskriptif merupakan metode penelitian dengan tujuan membuat gambaran suatu keadaan secara objektif dan untuk menjawab atau memecahkan permasalahan sekarang. Penelitian ini bersifat menyajikan gambaran keadaan dan tidak membutuhkan kelompok pembanding (Setiadi, 2013:64-66).

Studi kasus yaitu penelitian mendalam suatu permasalahan melalui kasus berhubungan dengan faktor risiko, dan tindakan serta reaksi dari suatu perlakuan dari unit tunggal (satu orang atau kelompok penduduk). Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang sekarang dan interaksi lingkungan sosial, individu, kelompok, dan lembaga atau masyarakat (Setiadi, 2013:67-68).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus observasional yaitu penelitian non eksperimental yang bertujuan untuk suatu pengamatan dalam penelitian (Setiadi, 2013:63).

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti dan subjek peneliti harus dapat membedakan secara jelas antara subjek penelitian dengan sumber data (Arikunto, 2006:145). Subjek penelitian yang diperlukan dalam studi kasus ini adalah lansia berjumlah satu subjek yang berada di Panti Griya Asih Lawang.

3.3 Fokus Studi dan Definisi Operasional Fokus Studi

3.3.1 Fokus Studi

Fokus penelitian identik dengan variabel penelitian yang dapat diartikan sebagai karakteristik yang diamati dan memiliki variasi nilai serta merupakan operasionalisasi dari konsep agar dapat diteliti secara empiris atau dapat ditentukan tingkatannya (Setiadi, 2013:115). Fokus penelitian merupakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki dan didapatkan oleh penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu (Notoatmodjo, 2010:103). Fokus dalam penelitian ini adalah kualitas dan kuantitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia sesudah minum susu.

3.3.2 Definisi Operasional Fokus Studi

Definisi operasional adalah penjelasan semua variabel dan istilah yang digunakan dalam penelitian secara operasional dan adanya penjelasan mengenai unsur penelitian (cara menentukan dan mengukur variabel) sehingga dapat mempermudah pembaca dalam memahami makna penelitian (Setiadi, 2013:122-123).

Jadi dapat disimpulkan bahwa operasional merupakan pengertian dari setiap variabel yang tercantum dalam suatu judul penelitian disertai dengan adanya parameter, alat ukur, skala, dan skor.

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia Sesudah Minum

Susu.

Fokus Penelitian	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia sesudah minum susu.	Kualitas tidur lansia merupakan nilai kepuasan dan kecukupan seorang lansia terhadap tidur sehingga lansia tersebut tidak memperlihatkan perasaan kelelahan, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, sering menguap, gangguan tidur, perhatian terpecah-pecah, dan sakit kepala.	Kualitas tidur lansia menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 12 pertanyaan dengan kategori sebagai berikut: 1. Kebiasaan tidur 2. Kemampuan memertahankan tidur 3. Hal yang mengganggu tidur 4. Penggunaan obat tidur 5. Hal yang mendukung 6. Hubungan kualitas tidur	Diukur dengan alat ukur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> melalui wawancara dan observasi.	Interval	Kualitas tidur lansia menggunakan 1. Adanya ungkapan gangguan tidur/tidak. 2. Adanya ungkapan tidur nyenyak/tidak.
kuantitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia sesudah minum susu.	Kuantitas tidur lansia merupakan waktu yang dibutuhkan secara normal dalam menghitung total jam tidur lansia selama 24 jam.	Kuantitas tidur lansia mengacu pada waktu yang dibutuhkan secara normal dalam menghitung jumlah jam tidur menggunakan jam melalui kuesioner yang berisi 1 pertanyaan dengan kategori sebagai berikut: 1. Kuantitas (durasi) tidur a. > 7 jam b. 6-7 jam c. 5-6 jam d. < 5 jam	Diukur dengan alat ukur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> melalui wawancara dan observasi.	Ordinal	Kuantitas tidur lansia menggunakan rentang jumlah skor 0–3 poin. 1. 7 jam = skor 0 2. 6-7 jam = skor 1 3. 5-6 jam = skor 2 4. < 5 jam = skor 3

3.4 Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan pada subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah-langkah pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrumen yang digunakan (Nursalam, 2008:111).

3.4.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi untuk mendapatkan data tentang kualitas dan kuantitas tidur lansia dengan insomnia. Peneliti membutuhkan alat dalam melakukan pengumpulan data penelitian antara lain bolpoin, pensil, buku catatan, penghapus bolpoin, penghapus pensil, spidol, lembar wawancara, dan lembar observasi. Subjek yang dibutuhkan dapat berkomunikasi dengan baik tanpa membutuhkan alat dalam berkomunikasi akan tetapi dalam berkomunikasi dapat dibantu oleh pengurus panti.

Setiap hari, subjek diberikan yogurt sebelum memulai tidur malam sebanyak 100-200 cc yogurt sekali minum sekitar pukul 19.00 dan saat sulit memulai tidur ketika bangun tengah malam sekitar pukul 00.00-02.00 sebanyak 100-200 cc yogurt sekali minum.

Wawancara yaitu metode yang digunakan dalam mengumpulkan data secara lisan atau berkomunikasi berhadapan dengan responden (Setiadi, 2013:128-129). Alat bantu wawancara dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI)* yang berisi hubungan kualitas tidur, kemampuan memertahankan tidur, jangka waktu (durasi) tidur, kebiasaan tidur, hal yang mengganggu tidur, penggunaan obat tidur, dan hal yang mendukung selama satu bulan terakhir sebelum pengambilan data (Hanifa, 2015:40-41)

Peneliti melakukan wawancara kepada subjek sebelum dan sesudah dilakukannya penelitian, wawancara yang digunakan yaitu menggunakan wawancara terpimpin yang dilakukan berdasarkan pedoman kuesioner yang telah disiapkan sehingga peneliti tinggal membacakan dengan keuntungan dalam pengumpulan dan pengolahan data dapat berjalan dengan cermat dan teliti, hasilnya dapat disajikan secara kualitatif dan kuantitatif, dan memberikan pertanyaan dapat dilakukan oleh beberapa orang. Peneliti harus menghilangkan minimal mengurangi kekurangan jenis wawancara ini yaitu adanya rasa kaku dalam wawancara (Notoatmodjo, 2010:139).

Peneliti melakukan wawancara kualitas tidur dengan menanyakan kepada subjek enam komponen yaitu hubungan kualitas tidur, kemampuan memertahankan tidur (total waktu tidur), kebiasaan tidur, hal yang mengganggu tidur, penggunaan obat tidur, dan hal yang mendukung selama satu bulan terakhir sebelum pengambilan data. Penilaian kuantitas tidur lansia dilakukan kepada subjek dengan menanyakan durasi tidur.

Observasi adalah suatu prosedur yang berencana, dengan melihat, mendengar, dan mencatat aktifitas tertentu atau situasi yang berhubungan dengan masalah yang diteliti (Notoatmodjo, 2010:131). Jadi dalam melakukan observer disertai dengan perhatian khusus dan melakukan pencatatan.

Selanjutnya peneliti mengobservasi kualitas dan kuantitas tidur dengan mengamati penilaian dalam kualitas tidur lansia yang meliputi kelelahan, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, dan sering menguap.

Setelah dilakukan wawancara terpimpin dan observasi kemudian data diolah.

3.4.2 Instrumen

Instrumen penelitian adalah cara ataupun alat mengumpulkan data dalam penelitian (Saepudin, 2011:61). Penelitian ini dibutuhkan alat pengumpul data yaitu kuesioner yang merupakan daftar pertanyaan dalam rangka wawancara dan daftar pernyataan dalam pengamatan (Imron & Munif, 2010 dalam Hanifa, 2015:39-41). Instrumen dalam penelitian ini merupakan data yang diambil dari pertanyaan wawancara dan daftar observasi, yaitu:

1. Instrumen pertama berupa pertanyaan mengenai data demografi subjek yang terdiri dari nama inisial, usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir.
2. Instrumen kedua yaitu *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah suatu instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas dan kuantitas pola tidur lansia. Digunakan dalam membedakan “buruk” dari “baik” pada kualitas dan kuantitas tidur lansia (Hanifa, 2015:40-41). Instrumen terdiri dari tujuh komponen yaitu hubungan kualitas tidur, kemampuan memertahankan tidur (total waktu tidur), kuantitas (durasi) tidur, kebiasaan tidur, hal yang mengganggu tidur, penggunaan obat tidur, dan hal yang mendukung selama satu bulan terakhir sebelum pengambilan data (Hanifa, 2015:40-41).

Pertanyaan wawancara ini terdiri dari 19 item yang dinilai oleh individu dan 5 item ditambahkan yang dinilai oleh teman sekamar atau pengurus panti yang sudah dibakukan oleh University of Pittsburg (Buysee et al. Dalam Smyth, 2012 dalam Yaqin, 2016:55). Item 1-4 merupakan pertanyaan tentang kebiasaan subjek tidur dan bangun, total waktu tidur, dan *sleep latency* (menit). Item 5-18 menggunakan skala likert, yaitu 0 = tidak selama satu bulan terakhir, 1 = kurang dari sekali seminggu, 2 = sekali atau dua kali

seminggu, 3 = tiga kali atau lebih dalam seminggu. Kuantitas dan kualitas tidur disimpulkan menggunakan rentang jumlah skor 0–21 poin dengan kategori jumlah skor ≤ 5 = tidur baik dan jumlah skor 6-21 = tidur buruk. Kualitas tidur disimpulkan dengan ada gangguan tidur atau tidak dan tidur nyenyak atau tidak (Eser et al, 2007 dalam Yaqin, 2016:55).

3. Instrumen keempat yaitu daftar pernyataanobservasi meliputi kelelahan, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, dan sering menguap. Dilakukan untuk pengamatan kualitas dan kuantitas tidur subjek.

3.4.3 Langkah-langkah

1. Mengurus dan memberikan surat izin permohonan dari institusi untuk penelitian yang ditujukan pada Panti Griya Asih Lawang.
2. Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada pihak Panti Griya Asih Lawang.
3. Melakukan koordinasi dengan pihak Panti Griya Asih Lawang sambil mengenali lingkungan serta menanyakan informasi tentang lansia yang mengalami insomnia dengan pihak Panti Griya Asih Lawang dengan cara menanyakan masalah tidur yang dialami lansia yang berada di panti selama 1 bulan terakhir.
4. Menemukan subjek sesuai syarat dengan melakukan identifikasi.
5. Memberikan penjelasan kepada subjek tentang maksud dan tujuan penelitian, manfaat, teknik pelaksanaan, kerahasiaan data, keuntungan dan kerugian yang ditimbulkan dari penelitian yang dilakukan.
6. Meminta persetujuan subjek penelitian dengan mengisi lembar *informed consent*.

7. Peneliti membutuhkan bantuan teman subjek penelitian dan juru rawat panti untuk membantu memastikan jawaban, mengawasi setiap hari, dan memberikan susu saat peneliti tidak dapat memberikan langsung.
8. Peneliti melakukan wawancara menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan observasi sebelum diberikan susu dalam pertemuan pertama
9. Selanjutnya peneliti memberikan susu yogurt selama 15 hari berturut-turut.
10. Peneliti melakukan wawancara menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan observasi setiap hari Minggu/Senin dan Kamis (4 kali pertemuan).
11. Setelah data terkumpul, dilakukan pemeriksaan atas kelengkapan, kejelasan, dan kebenaran data dalam penelitian, kemudian menyajikan data dalam bentuk grafik dan narasi.

3.5 Analisa Data dan Penyajian Data

Sebelum dilakukan analisa data, peneliti melakukan pengolahan data terlebih dahulu sebagai berikut:

3.5.1 Pengolahan Data

Pengolahan data yaitu proses memperoleh data (data ringkasan) berdasarkan data mentah dengan menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang dibutuhkan (Setiadi, 2013:139).

Setelah data penelitian terkumpul, dilakukan pengecekan ulang terutama tentang subjek penelitian baik identitas, hasil wawancara maupun hasil pengamatan. Kemudian dari hasil wawancara terpimpin menggunakan *Pittsburgh*

Sleep Quality Index (PSQI) yang berjumlah 13 pertanyaan dan hasil pengamatan selama 15 hari yang telah terkumpul. Pengolahan data kualitas tidur lansia terdiri dari 12 pertanyaan yang diolah dalam komponen 2-7. Kuantitas tidur lansia terdiri dari 1 pertanyaan yang diolah dalam komponen 1.

Peneliti mengolah data kualitas dan kuantitas tidur dalam bentuk narasi dengan menggunakan paragraf induktif. Sebelumnya peneliti mengolah data kualitas dan kuantitas tidur sebagai berikut:

1. Komponen 1 untuk pertanyaan nomor 4 dengan skor:
 - a. 7 jam = skor 0
 - b. 6-7 jam = skor 1
 - c. 5-6 jam = skor 2
 - d. < 5 jam = skor 3
2. Komponen 2 untuk pertanyaan nomor 1, 3, 4 & 5, menggunakan rumus jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x 100, dengan kategori sebagai berikut:

Efisiensi	Skor
> 85 %	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

3. Komponen 3 untuk pertanyaan:
 - a. Nomor 2 dengan skor
 - 1) ≤ 15 menit = skor 0
 - 2) 16-30 menit = skor 1
 - 3) 31-60 menit = skor 2
 - 4) > 60 menit = skor 3

- b. Nomor 6a dengan skor
- 1) Tidak selama sebulan terahir = skor 0
 - 2) Lebih dari 1 x dalam seminggu = skor 1
 - 3) 1 x atau 2 x dalam seminggu = skor 2
 - 4) 3 x atau lebih dalam seminggu = skor 3
- c. Jumlahkan skor nomor 2 dan 6a
- d. Simpulkan komponen 2 dengan mengikuti hasil jumlah skor pertanyaan nomor 2 dan 6a
- 1) 0 = skor 0
 - 2) 1–2 = skor 1
 - 3) 3–4 = skor 2
 - 4) 5–6 = skor 3
4. Komponen 4 untuk pertanyaan
- a. 6b–6j dengan skor
- 1) Tidak selama sebulan terahir = skor 0
 - 2) Lebih dari seminggu = skor 1
 - 3) 1 x atau 2 x dalam seminggu = skor 2
 - 4) 3 x atau lebih dalam seminggu = skor 3
- b. Jumlah skor 6b sampai 6j
- c. Simpulkan komponen 5 dengan:
- 1) 0 = skor 0
 - 2) 1–9 = skor 1
 - 3) 10–18 = skor 2
 - 4) 19–27 = skor 3
5. Komponen 5 untuk pertanyaan nomor 7 dengan skor:

- a. Tidak selama sebulan terakhir = skor 0
 - b. Lebih dari 1 x dalam seminggu = skor 1
 - c. 1 x atau 2 x dalam seminggu = skor 2
 - d. 3 x atau lebih dalam seminggu = skor 3
6. Komponen 6 untuk pertanyaan nomor 6, 8, 8, 10 dengan skor:
- a. Tidak ada masalah = skor 0
 - b. Hanya sekali atau sedikit ada masalah = skor 1
 - c. Kadang ada masalah = skor 2
 - d. Sangat banyak ada masalah = skor 3
7. komponen 7 untuk pertanyaan nomer 11 dengan skor:
- a. Sangat baik = skor 0
 - b. Cukup baik = skor 1
 - c. Cukup buruk = skor 2
 - d. Sangat bururk = skor 3
8. Jumlah skor 7 komponen bersama.

(Boltz, 2012 dalam Hanifa, 2015:41-42)

3.5.2 Analisa Data

Analisa data merupakan penting dalam penelitian sebagai bahan pengambilan keputusan untuk memecahkan masalah penelitian. Analisa data dalam arti luas yaitu suatu interpretasi yang berguna untuk mencari makna hasil penelitian dan tidak hanya menjelaskan atau menganalisis tetapi juga melakukan inferensi (generalisasi) dengan teori yang relevan dengan hasil penelitian (Setiadi, 2013:147).

Data kualitas tidur lansia disimpulkan dengan adanya gangguan tidur atau tidak dan tidur nyenyak atau tidak. Data kuantitas tidur lansia disimpulkan menggunakan skor sebagai berikut:

1. 7 jam = skor 0
2. 6-7 jam = skor 1
3. 5-6 jam = skor 2
4. < 5 jam = skor 3

Data kualitas dan kuantitas tidur lansia disimpulkan menggunakan rentang jumlah skor 0–21 poin dengan kategori jumlah skor ≤ 5 = tidur baik dan jumlah skor 6-21 = tidur buruk.

Data dianalisis dalam bentuk narasi menggunakan paragraf induktif dengan menyimpulkan hasil penelitian menggunakan kesimpulan kualitas tidur lansia dan skoring kuantitatif tidur lansia yang diambil dari akhir kalimat dalam paragraf induktif .

3.5.3 Penyajian Data

Cara penyajian data penelitian dikelompokkan mejadi tiga, yakni dalam bentuk teks (tekstular), tabel, dan grafik (Notoatmodjo, 2010:188). Peneliti memilih penyajian data hasil penelitian dalam bentuk grafik dan uraian kalimat, karena dapat menjelaskan penyajian data secara terstruktur dan dapat dijelaskan secara runtut.

3.6 Etika Penelitian

Kode etik penlitian merupakan pedoman etika yang berlaku untuk kegiatan penelitian dan melibatkan pihak peneliti, pihak diteliti, dan masyarakat yang akan memperoleh dampak hasil penelitian. Etika penelitian mencakup perilaku peneliti

terhadap subjek penelitian dan yang dihasilkan dari penelitian bagi masyarakat (Notoatmodjo, 2010:202).

3.6.1 *Justice* (Keadilan)

Prinsip keadilan harus menjamin semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan jender, agama, etnis, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010:203-204).

3.6.2 *Benefits* (Bermanfaat)

Sebuah penelitian harus memperoleh manfaat yang maksimal bagi masyarakat dan subjek penelitian khususnya dengan mengurangi dampak merugikan bagi subjek, maka hendaknya memenuhi kaidah keilmuan dan dilakukan berdasarkan hati nurani, moral, kejujuran, kebebasan, dan tanggungjawab, serta merupakan upaya dalam mewujudkan ilmu pengetahuan, kesejahteraan, martabat, peradaban, dan terhindar dari bahaya dan kerugian bagi subjek atau masyarakat (SK Wali Amanah Universitas Indonesia Nomor 007/Tap/MWA-UI/2005 dalam Notoatmodjo, 2010:204).

3.6.3 *Respect for Human* (Menghormati Manusia)

Hak subjek penelitian dipertimbangkan untuk mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian dan memberikan kebebasan informasi atau tidak. Peneliti menghormati harkat dan martabat subjek penelitian dengan mempersiapkan formulir *Informed consent* mencakup manfaat, risiko (ketidaknyamanan) yang ditimbulkan, dan persetujuan peneliti dapat menjawab setiap pertanyaan, dapat mengundurkan diri kapan saja, jaminan anonimitas dan kerahasiaan terhadap identitas dan informasi yang diberikan oleh subjek penelitian (Notoatmodjo, 2010:203).