

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan metode studi kasus . yaitu merupakan penelitian yang dianalisis secara mendalam baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atas pemaparan tertentu. Meskipun di dalam penelitian ini yang di teliti hanya berbentuk unit tunggal, namun dianalisis secara mendalam, meliputi aspek yang sangat luas, serta penggunaan berbagai teknik secara integrative (Notoatmodjo, 2010) dan dilakukan dengan tujuan membuat gambaran tentang sesuatu keadaan secara obyektif (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini peneliti mendeskripsikan mengenai gambaran kualitas tidur pada dewasa muda yang mengalami insomnia setelah dilakukan terapi relaksasi progresif.

3.2 Subjek Studi Kasus

Subjek penelitian dalam penelitian ini menggunakan satu klien dewasa muda yang mengalami insomnia.

Pada studi kasus ini, subjek penelitian yang diteliti dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Bersedia menjadi subjek dengan menandatangani *informed consent*
2. Dewasa muda dengan usia 20-25 tahun

3. Dewasa muda yang mengalami gangguan tidur (insomnia) kurang dari 1 bulan, sering terbangun saat tidur atau sulit untuk mengawali tidur, tidur kurang dari 7 jam.
4. Subjek yang tidak memiliki penyakit seperti asma dan bronkitis.
5. subjek yang kooperatif dalam proses penelitian.

Subjek penelitian yang tidak diteliti dengan kriteria eksklusi sebagai berikut:

1. Berusia >25 tahun
2. Tidak mengalami gangguan tidur (insomnia) lebih dari 1 bulan dan tidur lebih dari 7 jam
3. Subjek yang memiliki penyakit seperti asma dan bronkitis.
4. Subjek yang tidak kooperatif dalam proses penelitian

3.3 Fokus Studi Kasus

Fokus studi adalah karakteristik yang diamati yang mempunyai variasi nilai dan merupakan operasionalisasi dari suatu konsep agar dapat diteliti secara empiris atau ditentukan tingkatannya (Setiadi, 2013)

Fokus studi kasus pada penelitian ini adalah ingin mengetahui kualitas tidur dewasa muda dengan insomnia setelah dilakukan relaksasi progresif.

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

3.4.1. Tempat penelitian

Penelitian dilakukan di Kelurahan Bandungrejosari RT. 01/RW. 06,
Kecamatan Sukun, Kota Malang

3.4.2. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan 26 Juli – 19 Agustus 2017

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian (Setiadi, 2007).

Definisi operasional dari penelitian ini tertera dalam tabel berikut:

Tabel 3.1 Definisi Operasional gambaran kualitas tidur pada dewasa muda yang mengalami insomnia setelah dilakukan terapi relaksasi progresif

No	Fokus studi	Definisi operasional	Parameter	Alat Ukur
1	Kualitas tidur pada dewasa muda	Kemampuan individu terhadap tidur yang meliputi tingkat nyenyak tidur dan kesegaran fisik pada usia 20-25 tahun yang mengalami ketidakmampuan tidur secara cukup 7-8 jam	<ul style="list-style-type: none"> a. durasi tidur b. masalah yang dihadapi c. hambatan yang dialami selama tidur d. lingkungan yang kurang kondusif e. mengalami penyakit f. kepuasan tidur 	Lembar kuisioner PSQI
2	Dewasa usia 20-25 tahun yang mengalami insomnia	ketidakmampuan memperoleh tidur secara cukup 7-8 jam pada usia 20-25 tahun	<ul style="list-style-type: none"> a. Merasa gelisah atau khawatir b. lingkungan yang kurang kondusif c. pengalami penyakit d. gaya hidup (mengonsumsi alkohol, rokok, kopi atau obat-obat tertentu) 	Lembar kuisioner

3	Relaksasi progresif	teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot untuk mendapatkan perasaan rileks	tahapan relaksasi progresif terdiri dari 15 gerakan menurut Harodes (2010), Alim (2009), dan Potter (2005).	lembar observasi
---	---------------------	---	---	------------------

3.6 Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan instrument yang digunakan (Nursalam, 2008). Pengamatan atau observasi adalah suatu prosedur yang berencana, yang antara lain meliputi melihat, mendengar, dan mencatat sejumlah dan taraf aktivitas tertentu atau situasi tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Dalam studi kasus ini digunakan metode wawancara dan observasi terhadap gambaran kualitas tidur dewasa muda yang mengalami insomnia setelah dilakukan relaksasi progresif.

3.6.1. Instrumen penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner (*Open questions*) dengan menggunakan metode wawancara yang dibuat oleh

peneliti untuk mendapatkan kriteria inklusi, SOP (*Standar Operational Procedure*), lembar observasi gerakan relaksasi progresif, lembar observasi pengukuran kualitas tidur PSQI.

Lembar kuisioner (*Open questions*) yang dibuat peneliti berisi pertanyaan meliputi identitas subjek dengan 5 pertanyaan. Lembar SOP atau buku panduan relaksasi progresif berisi prosedur relaksasi progresif, lembar observasi untuk melihat gerakan relaksasi progresif sesuai prosedur, lembar PSQI dengan 18 pertanyaan. Pertama berisi durasi tidur seperti jam berapa biasanya mulai tidur, berapa lama baru bisa tidur, jam berapa biasanya bangun pagi dan berapa lama tidur di malam hari. Kedua tentang masalah yang dihadapi terdiri dari ketidak mampuan tertidur selama 30 menit sejak berbaring, terbangun di malam hari, terbangun untuk ke kamar mandi. Ketiga tentang hambatan yang di alami selama tidur meliputi, mengorok, mimpi buruk. Keempat mempunyai penyakit dengan pertanyaan sulit bernafas dengan baik, batuk, terasa nyeri (memiliki luka) Kelima lingkungan yang kurang kondusif seperti kedinginan di malam hari, kepanasan di malam hari. Keenam tentang kepuasan tidur.

3.6.2. Pengumpulan Data

Langkah yang digunakan dalam pengumpulan data antara lain:

3.6.2.1. Tahap Awal

1. Peneliti mengurus surat pengantar di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang.
2. Peneliti menyerahkan surat ke Bankesbangpol Kota Malang

3. Setelah mendapat surat izin dari Bankesbangpol Kota Malang peneliti menyerahkan surat kepada ketua RT/RW Desa Bandungrejosari Kelurahan Sukun.

3.6.2.2. Tahap Pelaksanaan

1. Menentukan subjek penelitian sesuai kriteria yang ditetapkan melalui dokumen subjek dan wawancara terstruktur dengan klien.
2. Peneliti memberikan penjelasan kepada subjek penelitian tentang tujuan, kerahasiaan data, manfaat dari penelitian yang dilakukan terhadap subjek.
3. Peneliti menjelaskan teknik pelaksanaan relaksasi progresif sesuai SOP.
4. Setelah mendapatkan penjelasan, peneliti meminta persetujuan kepada subjek penelitian untuk menandatangani *Informes Consent* sebagai bukti bersedia dilibatkan dalam penelitian dan lembar pertanggung jawaban peneliti.
5. Melakukan kontrak waktu dengan subjek
6. Kegiatan pengambilan data dilakukan selama tiga minggu, dan pemberian latihan relaksasi progresif dilakukan satu minggu sebanyak dua kali selama 30 menit setiap kali.
7. Peneliti melatih relaksasi progresif selama satu minggu dua kali dalam tiga minggu kepada klien sesuai SOP.
8. Selama intervensi relaksasi progresif dilakukan maka peneliti mengobservasi gerakan relaksasi progresif apakah sudah sesuai dengan SOP atau belum. Peneliti menggunakan pengumpulan data melalui

metode wawancara terstruktur dengan lembar kuesioner terbuka (*Open questions*) yang di buat peneliti dan observasi kepada subjek

9. Peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur dewasa muda selama empat kali dalam tiga minggu yaitu hari pertama minggu pertama, hari terakhir minggu pertama, hari terakhir minggu kedua, hari terakhir minggu ketiga menggunakan lembar PSQI.
10. Peneliti melakukan interpretasi PSQI dan lembar kuesioner (*Open questions*) yang di buat peneliti.
11. Peneliti mendokumentasikan hasil di tulis dalam lembar observasi untuk kemudian dilakukan pengolahan dan analisa dari data yang telah didapatkan kemudian dideskripsikan
12. Rincian Rencana Pengambilan Data
 - a. Minggu pertama menentukan subjek sesuai kriteria inklusi melalui metode wawancara dengan instrumen kuesioner (*Open questions*) yang dibuat peneliti dan lembar kuesioner PSQI, menjelaskan SOP relaksasi progresif, meminta *informed consent* dan kontrak waktu.
 - b. Minggu kedua setelah dilakukan intervensi pemberian relaksasi progresif sebanyak dua kali pertemuan selama 30 menit pada hari minggu terkahir dilakukan observasi melalui lembar kuesioner PSQI.
 - c. Minggu ketiga setelah dilakukan intervensi pemberian relaksasi progresif sebanyak dua kali pertemuan selama 30 menit pada hari minggu terkahir dilakukan observasi melalui lembar kuesioner PSQI.

3.7 Pengolahan Data

Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non statistik yaitu pengolahan data dengan tidak menggunakan analisis statistik, tetapi dengan naratif non statistik dan teknik ini dapat dilakukan dengan cara yaitu, pengambilan kesimpulan umum kemudian menjelaskan berdasarkan hasil-hasil observasi yang khusus (Notoatmodjo, 2010).

Data yang terkumpul dari hasil observasi dikumpulkan dan didukung dengan hasil pengukuran skala kualitas tidur untuk selanjutnya disimpulkan. Kesimpulan ini dilihat terhadap kualitas tidur dewasa muda yang mengalami insomnia setelah dilakukan relaksasi progresif.

Setelah data terkumpul dilakukan skoring sesuai pada lembar PSQI (*Pitts Burgh Sleep Quality Indeks*) dengan intepretasi “buruk” jika total skoring ≥ 5 , dikatakan “baik” jika total skoring ≤ 5 . Kemudian dilakukan pengecekan ulang terhadap kelengkapan data umum dan pengecekan apakah data wawancara dari jawaban subjektif penelitian sesuai dengan pernyataan yang telah dibuat kemudian dinarasikan oleh peneliti.

3.8 Penyajian data

Hasil data dalam penelitian ini disajikan secara naratif atau dalam bentuk uraian kalimat. Hasil yang diperoleh menguraikan tentang bagaimana terapi relaksasi progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada dewasa muda yang mengalami insomnia selama tiga minggu.

3.9 Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan etika penelitian sebagai berikut

1. Prinsip manfaat

a. Bebas dari penderitaan

Penelitian harus dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek khususnya jika menggunakan tindakan khusus.

b. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penelitian harus dihindari dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan, tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk asupan.

a. Resiko (*benefist ratio*)

Peneliti harus hati-hati mempertimbangkan resiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect human dignity*)

a. Hak untuk ikut/tidak menjadi subjek (*Right to self determination*)

Subjek harus diperlakukan secara manusiawi. Subjek mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subjek ataupun tidak, tanpa adanya sangsi apapun atau akan berakibat terhadap kesembuhannya, jika mereka seorang klien.

b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diakukan (*Right to full disclosure*). Seorang peneliti harus memberikan penjelasan secara rinci serta bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi kepada subjek.

c. *Informed consent*

Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi subjek. Pada *informed consent* jika perlu dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya akan digunakan untuk pengembangan ilmu.

3. Prinsip keadilan (*Right to justice*)

Untuk menjamin kerahasiaan atas data atau informasi yang telah diberikan subjek, untuk itu perlu adanya tanpa nama (Anonymity) dan rahasia (*Confidentiality*).