

BAB III

METODE 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).

Dalam penelitian ini, peneliti menggambarkan secara rinci mengenai penurunan insomnia pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif di Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun.

3.2 Subyek 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 dalam penelitian ini adalah Oma R dan Oma M. Subjek ini dipilih karena pada kegiatan posyandu dari 15 lansia yang hadir setelah dilakukan wawancara, 5 diantaranya mengalami gangguan tidur. Tetapi yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi yaitu Oma R dan Oma M. Adapun kriteria dalam melakukan penelitian ini adalah:

3.2.1 Kriteria inklusi

1. Lansia resiko tinggi yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
2. Lansia yang berjenis kelamin perempuan yang tidak memiliki penyakit jantung dan gangguan jiwa.
3. Lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia) lebih dari satu bulan, sering terbangun saat tidur atau sulit untuk mengawali tidur, tidur kurang dari 7 jam.
4. Tinggal di kelurahan Bandungrejosari kecamatan Sukun RW 06 Kota Malang.
5. Bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *informed consent*.

3.2.2 Kriteria eksklusi

1. Lansia yang tidak kooperatif, tidak mengikuti kegiatan secara penuh.
2. Mengonsumsi obat tidur dalam 1 minggu terakhir.

3. Dalam perawatan khusus, mengalami keterbatasan atau kelumpuhan anggota gerak.
4. Lansia yang menjalani perawatan tirah baring (bed rest)

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Kelurahan Bandungrejosari, karena luasnya wilayah di Kelurahan Bandungrejosari maka peneliti mengambil penelitian di RW 06 yang pada saat itu ada kegiatan posyandu lansia. Waktu Penelitian dilaksanakan pada tanggal 8 April sampai 4 Mei 2019.

3.4 Fokus Studi dan Definisi Operasional Fokus Studi

3.4.1 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 penurunan insomnia pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

3.4.2 Definisi Operasional Fokus Studi

Definisi operasional mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati ketika melakukan pengukuran secara cermat

terhadap suatu objek atau fenomena dengan menggunakan parameter yang jelas (Hidayat, 2008:35).

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Penurunan Insomnia Pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Instrumen
1.	Relaksasi Otot Progresif	Teknik relasasi yang dilakukan pada lansia dengan insomnia. Dilakukan dengan cara menegangkan sepuluh kelompok otot dan merilekskan secara bergantian yang dilakukan pada sore hari selama 3 kali dalam seminggu. Waktu pelaksanaan selama 25-30 menit/sesi secara terpimpin.	Sesuai prosedur SOP Relaksasi Otot Progresif.	Lembar SOP Relaksasi Otot Progresif.
2.	Penurunan Insomnia	Kondisi seseorang mengalami kesulitan memulai tidur, dan sering terbangun pada waktu malam hari serta bangun lebih awal yang diukur menggunakan kuesioner <i>Insomnia Saverity Index</i> (ISI) yang telah dimodifikasi dari Charles M. Morin dkk (2011).	Menggunakan kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI) dengan rentang skor 0-28 yang terdiri dari tingkatan klasifikasi yang berbeda yaitu tujuh item penilaian sebagai berikut: 1. Sulit memulai tidur. 2. Mempertahankan tidur. 3. Terbangun lebih cepat dari biasanya. 4. Ketidakpuasan tidur. 5. Pendapat orang lain dari masalah tidur yang dialami. 6. Masalah tidur setelah bangun tidur. 7. Penderitaan akibat sulit tidur.	<i>Insomnia Severity Index</i> (ISI) dengan sistem penilaian: a. 0-7 (Tidak ada Insomnia) b. 8-14 (Insomnia Ringan) c. 15-21 (Insomnia Sedang) d. 22-28 (Insomnia Berat)

3.	Lansia berusia 60 tahun atau lebih	Lansia yang mengalami gangguan tidur lebih dari satu bulan, sering terbangun saat tidur atau sulit untuk mengawali tidur, tidur kurang dari 7 jam.	<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 Kuesioner
----	------------------------------------	--	--	------------------

3.5 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).

3.5.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara untuk mendapatkan data tentang lansia insomnia dengan menggunakan lembar kuesioner (*Open questions*) yang dibuat oleh peneliti dan kuesioner *Insomnia Saverity Index* (ISI) yang telah dimodifikasi pada lampiran 7. Peneliti membutuhkan alat dalam melakukan pengumpulan data penelitian antara lain bolpoin, pensil, buku catatan, penghapus bolpoin, penghapus pensil, lembar wawancara. Subjek yang dibutuhkan dapat berkomunikasi dengan baik tanpa membutuhkan alat dalam berkomunikasi.

Langkah yang digunakan dalam pengumpulan data antara lain:

a. Persiapan

1. Mengajukan surat izin penelitian ke Jurusan Keperawatan untuk mendapatkan surat pengantar.

2. Setelah mendapatkan surat ijin, surat tersebut kemudian dilanjutkan ke Dinas Kesehatan Kota Malang.
 3. Memberikan surat ijin penelitian pada Puskesmas Janti.
 4. Memberikan surat ijin penelitian pada Kantor Kelurahan Bandungrejosari.
- b. Pelaksanaan
1. Menentukan subjek penelitian sesuai kriteria yang ditetapkan melalui 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 *Informed 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 tiga kali selama 25-30 menit setiap kali.
 7. Peneliti melatih relaksasi progresif selama satu minggu tiga kali dalam tiga minggu kepada klien sesuai SOP yang ada pada lampiran 4.

8. Sebelum melakukan pengambilan data selama tiga minggu, peneliti melakukan pengukuran awal diluar waktu penelitian selama satu minggu.
9. Rincian Rencana Pengambilan Data
 - a. Minggu pertama yaitu melatih relaksasi otot progresif sebanyak tiga kali pertemuan selama 30 menit pada hari minggu terakhir dilakukan pengukuran melalui lembar kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*).
 - b. Minggu kedua melatih ulang relaksasi otot progresif sebanyak tiga kali pertemuan selama 30 menit pada hari minggu terakhir dilakukan pengukuran melalui lembar kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*).
 - c. Minggu ketiga melatih ulang relaksasi otot progresif sebanyak tiga kali pertemuan selama 30 menit pada hari minggu terakhir dilakukan pengukuran melalui lembar kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*).
10. Selama intervensi relaksasi progresif dilakukan maka peneliti melihat apakah relaksasi progresif sudah sesuai dengan SOP atau belum. Peneliti menggunakan pengumpulan data melalui metode wawancara terstruktur dengan lembar ISI (*Insomnia Severity Index*).

3.5.2 Instrumen Penelitian

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 yaitu lembar kuesioner (*Open questions*) dengan menggunakan metode wawancara yang dibuat oleh peneliti,

lembar SOP Relaksasi Otot Progresif dan lembar kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*) instrumen untuk mendeteksi kasus gangguan tidur pada populasi.

Lembar kuisoner (*Open questions*) yang dibuat peneliti berisi pertanyaan meliputi identitas subjek dengan 5 pertanyaan. Lembar SOP atau buku panduan relaksasi progresif berisi prosedur relaksasi progresif, dan lembar kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*) dengan dimensi yang dievaluasi adalah sulit memulai tidur, mempertahankan tidur, terbangun lebih cepat dari biasanya, ketidakpuasan tidur, pendapat orang lain dari masalah tidur yang dialami, masalah tidur setelah bangun tidur, penderitaan akibat sulit tidur. Dengan rentang skor 0-28 yang terdiri dari tingkatan klasifikasi yang berbeda yaitu tujuh pertanyaan dengan sistem penilaian 0-7 (Tidak ada insomnia), 8-14 (Insomnia ringan), 15-21 (Insomnia sedang), dan 22-28 (Insomnia berat).

3.6 Teknik Pengolahan Data

Setelah data penelitian terkumpul, dilakukan pengecekan ulang terutama tentang subjek penelitian baik identitas maupun hasil wawancara. Kemudian dari hasil wawancara terstruktur menggunakan ISI (*Insomnia Severity Index*) selama 3 minggu yang telah terkumpul, peneliti kemudian mengolah data dengan cara membedakan hasil wawancara selama dan sesudah melakukan terapi relaksasi progresif. Peneliti juga melihat ada peningkatan atau penurunan yang signifikan pada hasil wawancara sesudah dilakukan terapi relaksasi progresif.

3.7 Teknik Penyajian Data

Teknik penyajian data merupakan cara bagaimana untuk menyajikan data sebaik-baiknya agar mudah dipahami pembaca. Penyajian data hasil penelitian dalam bentuk uraian kalimat yang mudah dipahami pembaca. Penyajian visual merupakan penyajian hasil penelitian dengan menggunakan grafik. Penyajian visual biasanya merupakan kombinasi pelengkap sajian matematis atau sajian verbal (Hidayat, 2014).

Pengolahan data yang digunakan pada studi kasus dengan wawancara secara verbal dikelompokkan berdasarkan komponen, selanjutnya dilakukan pengambilan gagasan inti pada masing-masing komponen, dijabarkan secara detail dan menyeluruh hingga menjadi suatu bentuk narasi yang mendeskripsikan secara jelas fokus dari penelitian.

3.8 Etika Penelitian

Kode etik penelitian 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).

3.8.1 *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).

3.8.2 *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).

3.8.3 *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).