

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu cara sistematis yang digunakan untuk memperoleh jawaban dari pertanyaan penelitian (Masturoh & Anggita, 2018). Pada penelitian menggunakan desain penelitian studi kasus. Desain penelitian studi kasus adalah suatu penelitian intensif menggunakan berbagai sumber bukti terhadap suatu entitas tunggal yang dibatasi oleh ruang dan waktu. Dalam penelitian kasus memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan informasi yang rinci dan kaya yang mencakup dimensi–dimensi sebuah kasus tertentu atau beberapa kasus kecil (Tohirin, 2012 dalam Martha & Kresno, 2016).

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan anggota populasi yang terdiri dari orang-orang biasa (Masturoh & Anggita, 2018). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua subjek lansia yang mengalami insomnia insomnia di Kelurahan Kenayan Kabupaten Tulungagung.

Berikut kriteria inklusi subjek penelitian, meliputi :

1. Lansia yang berusia 60 tahun ke atas
2. Lansia yang mengalami insomnia ringan hingga sedang
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian
4. Lansia yang kooperatif

5. Mampu mengikuti terapi yang diberikan
6. Mampu melihat dan tidak ada penurunan pendengaran

Kriteria eksklusi, meliputi :

1. Mengonsumsi obat tidur dalam seminggu terakhir.
2. Tidak bisa melihat dan mengalami penurunan pendengaran
3. Gangguan mental (sakit jiwa).
4. Tidak bersedia menjadi subyek penelitian.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di 2 rumah warga RT.02 / RW.04, Kelurahan Kenayan, Tulungagung.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan selama 2 minggu pada bulan Januari- Februari tahun 2022

3.3 Fokus Studi dan Definisi Operasional

3.3.1 Fokus Studi

Fokus penelitian biasanya identik dengan variabel penelitian. Hal tersebut dapat diartikan sebagai karakteristik yang diamati dan memiliki variasi nilai serta merupakan operasionalisasi dari konsep supaya dapat diteliti secara empiris atau dapat ditentukan tingkatannya (Setiadi, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia. Fokus studi dari penelitian ini tentang insomnia dan terapi relaksasi imajinasi terbimbing.

3.3.2 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional mengenai pengaruh pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap masalah insomnia pada lansia di Kelurahan Kenayan.

Fokus Studi	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur
Insomnia	Hasil pengukuran tingkat gangguan tidur yang dialami berdasarkan kualitas dan kuantitas tidur	Parameternya sebagai berikut: 1. Tahapan tidur 2. Akibat insomnia. 3. Tanda dan gejala insomnia 4. Kualitas dan kuantitas tidur	1. Wawancara 2. Kuesioner <i>Insomnia Severity Index (ISI)</i> 3. Lembar observasi kualitas tidur
Terapi Relaksasi Imajinasi Terbimbing	Suatu jenis terapi yang mempengaruhi pikiran seseorang untuk menciptakan imajinasi yang menyenangkan sehingga timbul kenyamanan.	-	Intervensi penelitian studi kasus sesuai SOP

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik untuk mendapatkan data yang akan dianalisis dalam suatu penelitian. Tujuan dilakukan pengumpulan data adalah untuk menemukan data yang dibutuhkan dalam tahapan penelitian yang digunakan sebagai sumber untuk selanjutnya diolah dan disimpulkan menjadi pengetahuan baru (Masturoh & Anggita,

2018). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan wawancara, observasi, dan kuesioner.

3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yang berasal dari tahapan bentuk konsep, konstruk, dan variabel sesuai dengan kajian teori. Instrumen yang digunakan dapat menggunakan instrumen yang telah digunakan pada penelitian terdahulu atau dapat pula menggunakan instrumen yang dibuat sendiri (Masturoh & Anggita, 2018). Adapun instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar wawancara, lembar kuesioner, dan lembar observasi. Wawancara merupakan metode yang digunakan dalam mengumpulkan data secara lisan atau berkomunikasi berhadapan dengan responden (Setiadi, 2013). Wawancara pada penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali kepada subjek. Lembar wawancara terdiri dari 7 pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui data responden yang lebih mengenai insomnia yang dialami. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Masturoh & Anggita, 2018). Kuesioner dalam penelitian ini berisi 7 komponen. Lembar kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI) digunakan untuk mengetahui tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan tindakan terapi imajinasi terbimbing. Lembar

observasi merupakan lembar pengamatan tersebut kemudian disusun dengan format yang berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang diamati (Masturoh & Anggita, 2018). Lembar observasi digunakan untuk mengetahui adanya tanda gejala insomnia pada responden sebelum dan sesudah diberikan tindakan terapi imajinasi terbimbing.

3.4.2 Langkah Pengumpulan Data

Berikut langkah-langkah pengumpulan data, meliputi :

1. Tahap Persiapan

- a. Peneliti mengurus surat pengantar penelitian ke kampus Poltekkes Malang
- b. Peneliti menyerahkan surat pengantar penelitian ke ketua RT 02, ketua RW 04, dan kepala Kelurahan Kenayan
- c. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada ketua RT 02, ketua RW 04, kepala Kelurahan Kenayan.
- d. Peneliti menjelaskan tujuan, prosedur, dan cara pengisian kuesioner.
- e. Jika responden menyetujuinya, maka dipersilakan untuk menandatangani *inform consent*.
- f. Melakukan kontrak waktu dengan responden

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Memberikan kuesioner *Insomnia Severity Index (ISI)* dan melakukan wawancara serta observasi sebelum

diberikan terapi imajinasi terbimbing dalam pertemuan pertama.

- b. Setelah itu, responden diberikan intervensi berupa terapi relaksasi imajinasi terbimbing selama 2 minggu sebanyak 4 kali selama 20 menit setiap menjelang tidur di siang hari dengan didampingi keluarga.
- c. Peneliti melatih keluarga responden melakukan terapi imajinasi terbimbing untuk diterapkan kepada responden, kemudian di malam hari menjelang tidur keluarga responden memberikan terapi imajinasi terbimbing kepada responden sebanyak 6 kali selama 2 minggu dengan durasi 20 menit setiap kalinya. Pemberian intervensi oleh keluarga responden di sela-sela pemberian intervensi oleh peneliti.
- d. Peneliti memberikan kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI) dan melakukan wawancara serta observasi kepada responden setelah 2 minggu dilakukan intervensi / tindakan terapi imajinasi terbimbing.
- e. Setelah data terkumpul, dilakukan pemeriksaan atas kelengkapan, kejelasan, dan kebenaran data dalam penelitian, kemudian menyajikan data dalam bentuk tabel, grafik, dan narasi.

3.5 Pengolahan dan Penyajian Data

Setelah data penelitian terkumpul, langkah selanjutnya adalah dilakukan pemeriksaan ulang terutama terhadap subjek penelitian baik identitas, hasil wawancara, kuesioner maupun hasil pengamatan. Kemudian akan dilakukan pengolahan data sebagai berikut :

- a. Hasil kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI) yang berjumlah 7 pertanyaan akan diolah dan dikategorikan berdasarkan skor, yaitu :
 1. Skor 0 – 7 : tidak ada insomnia
 2. Skor 8 – 14 : insomnia ringan
 3. Skor 15 – 21 : insomnia sedang
 4. Skor 22 – 28 : insomnia berat
- b. Hasil wawancara yang terdiri dari 7 pertanyaan akan diolah dalam bentuk narasi sebagai data pelengkap dari kuesioner
- c. Hasil observasi yang terdiri dari 8 komponen akan diolah dan dikategorikan berdasarkan skala, sebagai berikut :
 1. Skala 1 sangat terganggu: jika mengalami 8 gejala tersebut
 2. Skala 2 banyak terganggu : jika mengalami 6-7 gejala
 3. Skala 3 cukup terganggu :jika mengalami 3-5 gejala
 4. Skala 4 sedikit terganggu :jika mengalami 1-2 gejala
 5. Skala 5 tidak terganggu : jika tidak mengalami gejala tersebut sama sekali
- d. Selanjutnya dari hasil kuesioner, wawancara dan pengamatan akan digabungkan dan disimpulkan. Kesimpulan ini dilihat dari

tingkat insomnia setelah dilakukan terapi imajinasi terbimbing. Peneliti menyajikan atau mempresentasikan hasil dalam bentuk tabel, grafik, dan narasi.

3.6 Etika Penelitian

Adanya etika penelitian akan membantu peneliti untuk melihat secara kritis moralitas dari sisi subjek penelitian. Etika juga dapat membantu dalam merumuskan pedoman etis yang lebih kuat dan norma-norma baru yang dibutuhkan karena adanya perubahan yang dinamis dalam suatu penelitian (Masturoh & Anggita, 2018). Berikut 4 (empat) prinsip dasar etika penelitian (Masturoh & Anggita, 2018), yaitu:

1. Menghormati atau Menghargai Subjek (*Respect For Person*).

Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menghormati atau menghargai orang, diantaranya:

- a. Peneliti harus mempertimbangkan secara mendalam terhadap kemungkinan bahaya dan penyalahgunaan penelitian.
- b. Terhadap subjek penelitian yang rentan terhadap bahaya penelitian maka diperlukan perlindungan.

Peneliti menghormati harkat dan martabat subjek penelitian dengan mempersiapkan formulir *informed consent* mencakup manfaat, tujuan, 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

2. Manfaat (*Beneficence*).

Pada setiap penelitian diharapkan dapat menghasilkan manfaat yang besar dan meminimalisir adanya kerugian atau risiko bagi subjek penelitian. Maka dari itu, desain penelitian harus memperhatikan keselamatan dan kesehatan dari responden.

3. Tidak Membahayakan Subjek Penelitian (*Non Maleficence*).

Suatu penelitian sebaiknya dapat meminimalisir kerugian atau risiko bagi responden dalam penelitian. Peneliti harus memberikan rasa aman pada subjek penelitian.

4. Keadilan (*Justice*).

Keadilan yang dimaksud adalah tidak membedakan responden. Penelitian harus seimbang antara manfaat dan risikonya. Risiko yang ada mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial. Peneliti harus menjamin semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan jender, agama, etnis, dan sebagainya.