

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).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus deskriptif. Metode studi kasus ini berkaitan dengan pengamatan suatu peristiwa serta masalah-masalah sosial aktual yang terjadi saat ini terhadap suatu objek penelitian secara umum. Fokus penulisan studi kasus terletak pada subjek dan objek yang diteliti serta yang berkaitan dengan penyebab dilakukannya penelitian dari berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang sekarang dan interaksi lingkungan sosial, individu, kelompok, dan lembaga atau masyarakat (Setiadi, 2013).

Metode penelitian deskriptif adalah metode yang mengungkapkan suatu gambaran permasalahan. Penelitian ini bersifat menyajikan gambaran keadaan dan tidak membutuhkan kelompok pembanding (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui secara mendalam tentang Gambaran Sleep Hygiene dalam peningkatan kualitas tidur lansia di Sumbermanjing Kulon.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek studi kasus adalah sasaran pengamatan yang harus dilihat dan diamati mengenai kenyataan atau gejala-gejala sosial yang diperlukan dalam penelitian (Notoatmodjo, 2010, dalam Mahendra, 2018).

Dalam studi kasus ini, subjek penelitian sejumlah 2 orang . Adapun kriteria dalam penelitian ini :

3.2.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat menjadi sampel (Eva dkk, 2010).

Pada penelitian ini yang termasuk dalam kriteria inklusi :

- a. Lanjut usia laki-laki ataupun perempuan
- b. Lanjut usia dengan kualitas tidur yang buruk
- c. Lanjut usia dengan sleep hygiene yang kurang baik
- d. Lanjut usia yang kooperatif
- e. Bersedia menjadi responden dalam kasus penelitian ini

3.3.3 Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Evdkk, 2010).

Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini:

- a. Lanjut usia yang memiliki kualitas tidur yang baik
- b. Lanjut usia dengan sleep hygiene yang baik
- c. Lanjut usia yang pasif

3.3 Fokus Studi

Fokus studi kasus merupakan cara, sifat, ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh suatu peneliti tentang konsep pengertian tertentu (Notoatmodjo, 2010 dalam Mahendra 2018). Menurut Sugiyono, 2016 penelitian kualitatif memiliki gejala yang bersifat holistic (menyeluruh, tidak dapat dipisah-pisahkan), sehingga peneliti kualitatif tidak mentapkan penelitiannya hanya berdasarkan variabel penelitian, tetapi keseluruhan situasi sosial yang diteliti meliputi aspek tempat, pelaku, dan aktifitas yang berinteraksi secara sinergis. Dalam studi kasus ini yang menjadi fokus studi penelitian adalah gambaran sleep hygiene dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia.

3.4 Definisi Operasional

Menurut Setiadi dalam Mahendra (2018) mengemukakan definisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian. Pada definisi operasional akan dijelaskan secara padat mengenai unsur penelitian yang meliputi bagaimana caranya menentukan variabel dan mengukur suatu variabel.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur
1	Kualitas tidur	Tingkat kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, dan gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk	Data kualitas tidur diukur menggunakan PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) yang terdiri dari 7 komponen meliputi : 1. Kualitas tidur subyektif 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi tidur sehari-hari 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat tidur 7. Disfungsi aktivitas siang hari.	PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) yang terdiri dari 9 pertanyaan melalui wawancara dan lembar observasi. Interpretasi PSQI : 1. Skor ≤ 5 (kualitas tidur baik) 2. Skor ≥ 5 (kualitas tidur buruk)
2	Sleep Hygiene	Sleep Hygiene diartikan sebagai perilaku atau kebiasaan yang dapat meningkatkan kualitas tidur, durasi tidur yang cukup, dan meningkatkan kesiapan menjalani hari. Dasar sleep hygiene meliputi kegiatan-kegiatan yang mendorong tidur normal yang dapat dilakukan oleh individu secara rutin untuk mencapai tidur normal.	Data Sleep Hygiene diukur menggunakan SHI (<i>Sleep Hygiene Index</i>) yang terdiri dari 4 komponen : 1. Jadwal tidur bangun 2. Lingkungan 3. Diet 4. Kebiasaan tidur yang dapat menginduksi tidur seperti aktivitas siang hari	SHI (<i>Sleep Hygiene Index</i>) yang terdiri 13 pertanyaan dengan menggunakan skala: 1=Tidak pernah 2=Jarang 3=Kadang-kadang 4=Sering 5=Selalu Dengan interpretasi: 13-27 (Baik) 28-40 (Sedang) 41-75 (Buruk)

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini variabel kualitas tidur menggunakan instrumen penelitian PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang berupa wawancara dan lembar observasi. PSQI terdiri dari 9 pertanyaan yang terdiri atas 7 komponen yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi aktivitas siang hari. Sedangkan untuk pengukuran sleep hygiene menggunakan instrumen SHI (*sleep hygiene index*) yang berupa ceklist. Kuesioner SHI terdiri dari 13 pertanyaan dengan pilihan jawaban rentang item 1-5 per item yang terdapat 4 komponen yaitu jadwal tidur terbangun, lingkungan, diet, dan kebiasaan tidur yang dapat menginduksi tidur seperti aktivitas siang hari.

3.6 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).

Dalam pengumpulan data studi kasus ini, peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi.

1. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, dimana peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari seorang sasaran penelitian (responden), atau bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang tersebut (Notoadmodjo, 2010). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara terpimpin. Menurut Notoatmodjo (2010), wawancara jenis ini dilakukan berdasarkan pedoman berupa pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya oleh peneliti. Wawancara ini dilakukan kepada subjek utama sebagai data utama. Pada saat wawancara ini akan melibatkan anggota keluarga 1-2 orang.

2.Observasi

Pengamatan adalah suatu prosedur berencana, yang antara lain meliputi melihat, mendengar, dan mencatat sejumlah dan taraf aktivitas tertentu atau aktivitas tertentu atau situasi tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Dalam metode observasi, instrumen yang digunakan adalah lembar observasi (Hidayat, 2014). Untuk mengetahui kualitas tidur digunakan lembar observasi PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan SHI (*Sleep Hygiene Index*).

Langkah-langkah pengumpulan data yang digunakan untuk pengumpulan data antara lain :

1. Mengurus surat ijin dari dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
2. Mengurus perijinan ke ketua RT dan Ketua RW desa Sumbermanjing Kulon
3. Mendapat ijin dari ketua RT dan ketua RW desa Sumbermanjing Kulon
4. Peneliti melakukan studi pendahuluan di desa Sumbermanjing Kulon
5. Peneliti memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi
6. Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek yang terpilih untuk pengambilan data
7. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya pengambilan data kepada subyek
8. Jika sudah mendapatkan persetujuan , peneliti memberikan inform consent sebagai bukti persetujuan sebagai subyek penelitian. Pada saat melakukan inform konsen ini dijelaskan mengenai pemakaian APD, jaga jarak dan mencuci tangan dengan benar karena untuk melindungi diri terkait kondisi masih pandemi.
9. Setelah itu peneliti melakukan wawancara dan test kuesioner SHI (*Sleep Hygiene Index*) dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
10. Kemudian responden diberikan pendidikan kesehatan dan juga di observasi setiap seminggu sekali
11. Peneliti mendokumentasikan hasil kemudian dilakukan pengolahan dan analisa data dari hasil yang sudah didapatkan.

3.7 Pengolahan Data dan Analisa Data

Pengolahan data pada dasarnya merupakan suatu proses untuk memperoleh data atau ringkasan berdasarkan suatu kelompok data mentah dengan menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang diperlukan (Setiadi, 2013 dalam Mahendra, 2018).

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). Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain (Sugiyono, 2016).

3.8 Penyajian Data

Cara penyajian data penelitian dikelompokkan mejadi tiga, yakni dalam bentuk teks (tekstular), tabel, dan grafik (Notoatmodjo, 2010). Penyajian data dalam penelitian ini peneliti memilih dalam bentuk teks dan narasi.

3.9 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian : Desa Sumbermanjing Kulon

Waktu Penelitian : Januari-Februari 2021

3.10 Etika Penelitian

Etika penelitian mencakup perilaku peneliti terhadap subjek penelitian dan yang dihasilkan dari penelitian bagi masyarakat (Notoatmodjo, 2010)

3.10.1 *Respect For Human* (Menghormati Manusia)

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).

3.10.2 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)

3.10.3 *Justice* (Keadilan)

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