

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental yaitu penelitian yang menggunakan suatu perlakuan yang bertujuan menilai ada tidaknya pengaruh suatu tindakan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest without Control Group Design*. Penelitian ini mengungkapkan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek (Hidayat, 2007).

Berikut ini gambaran dari design penelitian pre eksperimental dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest without Control Group Design* :



Keterangan :

S : kelompok perlakuan (Lansia dengan penurunan kualitas tidur)

O₁ : angket pre test

X : perlakuan yang diberikan kepada subyek (teknik relaksasi autogenik)

O₂ : angket posttest

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari obyek penelitian atau obyek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di UPT Layanan Sosial Lansia Blitar di Asrama Tulungagung yaitu sebanyak 80 lansia.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Ainul, 2003). Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah lansia di UPT Layanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung yang mengalami penurunan kualitas tidur. Besar sampel dalam penelitian dapat dihitung menggunakan rumus Slovin dalam Umar (2004), sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{80}{1 + 80(0,1)^2}$$

$$n = \frac{80}{1,8}$$

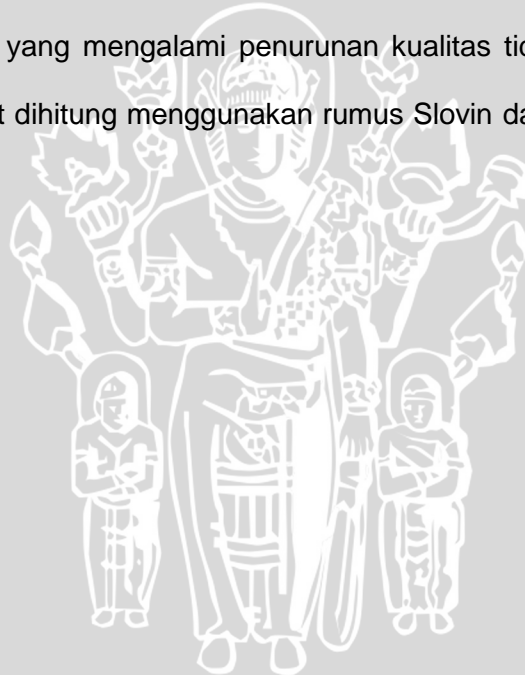
$$n = 44,4$$

$$n = 44$$

Keterangan: n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = persentase kelonggaran ketidaktelitian karena (5-10%)



berdasarkan rumus di atas, jumlah sampel dalam penelitian adalah 44 responden dengan persentase kelonggaran ketidaktelitian sebesar 10%.

4.2.3 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Lansia yang berumur 60 tahun keatas, baik laki-laki maupun perempuan.
2. Dapat mendengar dan melihat.
3. Lansia yang bersedia menjadi responden dalam penelitian.

4.2.4 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

1. Lansia yang tidak kooperatif dan tidak mengikuti kegiatan secara penuh
2. Mengalami demensia
3. Mengonsumsi obat tidur
4. Penderita penyakit kronis atau dalam perawatan khusus, dilihat dari data kesehatan lansia UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung
5. Lansia yang diisolasi

4.2.5 Teknik Pengambilan Sampel / Sampling

Teknik sampling adalah proses pemilihan sampel yang akan digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada. Jumlah sampel mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat,2007).

Jumlah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung sebanyak 80 lansia. Peneliti mengambil sampel penelitian melalui teknik simple

random sampling yang berarti cara pengambilan subyek penelitian secara acak. Randomisasi dipilih dengan cara undian. Kemudian dipilih responden dengan nomor ganjil saja.

4.3 Variabel Penelitian

4.3.1 Variabel Independent (Bebas)

Variabel independent dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi autogenik

4.3.2 Variabel Dependent (Terikat)

Variabel dependent dalam penelitian ini adalah peningkatan kualitas tidur.

4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai Agustus 2014. Peneliti mengambil sampel lansia UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung karena populasi lansia di wilayah ini cukup banyak.

4.5 Definisi Operasional

Tabel 4.1. Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia.

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
1.	Independen: Teknik	Teknik relaksasi yang	Pemberian terapi	Standar Operasional	-	-

	Relaksasi Autogenik	dilakukan dengan bernafas dalam dan sugesti positif dalam keadaan sadar, selama ± 20 menit dengan posisi rileks (berbaring/duduk bersandar) yang diberikan sebanyak 3kali intervensi.	relaksasi autogenik yang dilakukan oleh orang yang sudah kompeten. Intervensi diberikan 3x selama seminggu dengan durasi ± 20 menit	Prosedur (SOP)		
2.	Dependent : Kualitas Tidur Lansia	Kualitas Tidur adalah keadaan tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di	Kuisisioner kualitas tidur modifikasi PSQI. Skor PSQI 0-21. Skor ≥ 5 menunjukkan kualitas tidur memburuk	Wawancara	Rasio	

		saat			
		terbangun.			

4.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Kuisisioner kualitas tidur modifikasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Dalam kuisisioner ini terdapat 6 item yang digunakan sebagai parameter penilaiannya. 6 item tersebut yaitu: kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur, disfungsi siang hari. Rentang skor dari kualitas tidur adalah 0-21. Nilai 0 menunjukkan tidak ada masalah.

4.6.1 Uji Validitas Instrumen Penelitian

Validitas suatu tes adalah taraf sejauh mana alat tes itu dapat mengukur apa yang seharusnya diukur, dan makin tinggi validitas alat tes, makin mengenai sasaran. Valid tidaknya suatu instrumen dapat diketahui dengan cara membandingkan indeks korelasi *product moment pearson* (Arikunto, 2002).

Uji validitas instrumen untuk memperoleh kuisisioner dengan hasil yang tepat maka diadakan proses uji coba. Skor yang ada di setiap butir pertanyaan dikorelasikan dengan skor total. Hasil korelasi berupa indeks korelasi (R) yang diperoleh dengan menggunakan rumus :

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n(\sum x^2) - (\sum x)^2)(n(\sum y^2) - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

r = Koefisien korelasi

n = Jumlah responden

x = Skor item

y = Total skor

4.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila mampu digunakan untuk mengukur suatu variabel secara berulang kali serta dapat menghasilkan informasi atau data yang sama atau sedikit sekali bervariasi. Ada 3 prinsip dalam melihat reliabilitas suatu penelitian adalah stabilitas, ekuivalen dan homogenitas (Nursalam, 2008). Teknik pengujian adalah dengan menggunakan koefisien *alpha cronbach* sebesar 5%. Suatu instrument dikatakan reliabilitas apabila memiliki koefisien reabilitas sebesar 0.6 atau lebih. Pengujian reliabilitas ini menggunakan komputer dengan bantuan program *SPSS for Windows*.

4.6.3 Uji Kappa Kelayakan Standart Operasional Prosedur (SOP)

Uji kappa merupakan ukuran yang menyatakan konsistensi pengukuran yang dilakukan dua orang penilai (rater) atau konsistensi antar dua metode pengukuran atau dapat juga mengukur konsistensi antar dua alat pengukuran (Nursalam, 2008).

Formula :

$$k = \frac{\text{Pr}(a) - \text{Pr}(e)}{1 - \text{Pr}(e)}, \text{ nilai Kappa antara } -1 \text{ sd } 1$$

$\text{Pr}(a)$ = persentase jumlah pengukuran yang konsisten antar rater

$\text{Pr}(e)$ = persentase jumlah perubahan pengukuran antar rater

Hasil penghitungan :

$$k = \frac{0,6 - 0,46}{1 - 0,46}, \text{ nilai Kappa antara } -1 \text{ sd } 1$$

$$k = 0,26$$

Dari penghitungan didapatkan hasil nilai Kappa 0,26. Dari nilai tersebut menunjukkan adanya korelasi atau bisa dikatakan kedua penilai saling konsisten.

4.7 Prosedur Penelitian

Langkah-langkah dalam melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Membuat proposal penelitian
2. Melakukan studi pendahuluan untuk menentukan lokasi yang sesuai dengan kriteria penelitian
3. Ujian proposal
4. Mengajukan *ethical clearance* kepada komisi etik
5. Setelah lulus etik, peneliti melakukan penelitian di tempat yang sudah ditentukan
6. Mengajukan permohonan ijin kepada UPT Pelayanan Sosial Lansia Blitar di Asrama Tulungagung
7. Mengajukan ijin kepada responden
8. Setelah responden bersedia untuk menjadi subjek penelitian, responden diminta untuk mengisi kuisisioner PSQI
9. Peneliti mengolah data yang sudah didapat, kemudian menganalisa data.

10. Setelah selesai analisa data, peneliti membuat kesimpulan dari penelitian.

4.8 Pengumpulan data

Dalam melakukan penelitian, peneliti mendapat surat pengantar dari Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang sebagai ijin dari institusi untuk melakukan penelitian. Kemudian diserahkan kepada Kepala UPT Pelayanan Sosial Lansia Blitar di Asrama Tulungagung untuk mendapat persetujuan melakukan penelitian.

Langkah awal, peneliti mengidentifikasi lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur dengan menggunakan kuisioner atau pedoman wawancara untuk menilai kualitas tidur lansia. Setelah itu, peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian peneliti memberikan surat persetujuan (*inform consent*) kepada lansia yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian.

Pengumpulan data menggunakan kuisioner PSQI untuk menilai kualitas tidur lansia. *pretest* dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi.

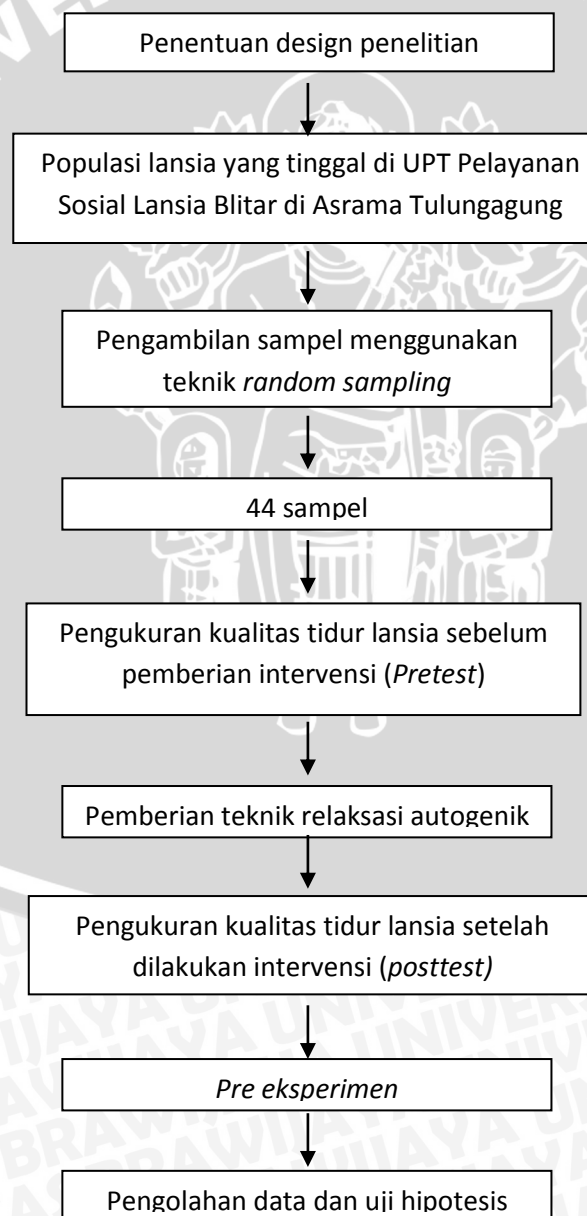
Setelah dilakukan *pretest*, dilanjutkan pemberian teknik relaksasi autogenik oleh spesialis jiwa pada responden dengan persiapan sebagai berikut :


1. lansia dikondisikan dengan tenang dan nyaman
2. menjelaskan prosedur kepada lansia
3. persiapan responden untuk mengambil posisi senyaman mungkin, melepas asesoris yang dipakai, melonggarkan pakaian.

4. Teknik relaksasi autogenik dilakukan 3kali dalam seminggu selama kurang lebih 15-20menit.

Setelah diberikan teknik relaksasi autogenik, peneliti melakukan posttest dengan kuisisioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur lansia setelah diberikan intervensi. Setelah data terkumpul, kemudian data diolah.

4.8.1 Kerangka Kerja





Kesimpulan hasil penelitian

Gambar 4.1 Kerangka Kerja

4.9 Analisis Data

4.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian, yaitu karakteristik lansia (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan), kualitas tidur lansia.

Pada analisis univariat, data yang diperoleh dari hasil pengumpulan dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik. Tabel distribusi frekuensi digunakan untuk menyajikan data yang bersifat nominal dan ordinal yaitu jenis kelamin dan umur. Ukuran tendensi sentral digunakan untuk menyajikan data yang bersifat interval dan rasio, dalam penelitian ini adalah kualitas tidur lansia setelah diberikan intervensi. Dalam penelitian ini data kualitas tidur terdistribusi normal sehingga untuk menunjukkan ukuran pemusatan menggunakan median dan untuk menunjukkan ukuran penyebaran menggunakan minimum-maksimum.

4.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Untuk membandingkan data sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, digunakan *uji t berpasangan*

(*paired t – Test*) dengan derajat kepercayaan 95%, $\alpha = 0,05$ bermakna apabila $p < 0,05$ berarti H_0 ditolak H_1 diterima.

4.9.3 Pengolahan Data

Analisis data dilakukan untuk memberikan kemudahan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Untuk itu data diolah terlebih dahulu dengan tujuan mengubah data menjadi informasi. Data yang diperoleh diolah dengan komputer menggunakan program *SPSS*.

Langkah-langkah proses pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Checking Data* yaitu peneliti mengecek kelengkapan data-data responden seperti usia, jenis kelamin.. Perolehan data yang telah terkumpul dari keseluruhan responden pada penelitian ini sudah terisi lengkap.
2. *Editing Data* yaitu peneliti melihat apa data telah jelas dan bisa dipahami.
3. *Coding Data* yaitu proses mengelompokkan hasil observasi yang sudah ada menurut jenisnya, dengan cara memberi tanda pada asing-masing kolom dengan kode berupa angka/huruf/symbol lainnya.
4. *Scoring* pengolahan data kualitas tidur pada lansia dimulai dengan tabulasi nilai dari observasi kualitas tidur dari lansia dengan menggunakan *PSQI* yang terdiri dari 18 item pertanyaan. Skor dari pertanyaan 0-3. Nilai maksimum pada skala kualitas tidur ini adalah 21.
5. *Tabulating* yaitu peneliti menyajikan data dalam bentuk tabel-tabel dan diagram batang. Data tersebut adalah nilai kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

4.10 Etika Penelitian

Peneliti akan mengajukan permohonan ijin kepada institusi pendidikan (fakultas) untuk mendapatkan surat keterangan akan melakukan penelitian di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Sebelum mengajukan surat permohonan ijin penelitian, harus lulus uji Ethical Clearance yang memenuhi aspek etika penelitian sebagai berikut:

4.10.1 *Right to Self-Determination* (hak untuk menjadi responden)

Responden mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subyek ataupun tidak dan boleh berhenti menjadi responden ditengah-tengah pengumpulan data tanpa adanya sanksi apapun.

Inform consent berupa lembar persetujuan untuk menjadi responden yang diberikan sebelum melakukan penelitian. Inform consent bertujuan agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Sebelum pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu menjelaskan manfaat penelitian yaitu manfaat bagi responden, tujuan, prosedur, dan waktu pelaksanaan. Setelah responden bersedia, maka dilanjutkan dengan pengisian inform consent dengan ditandatangani oleh responden.

Keuntungan dari penelitian ini yaitu, responden dapat mengambil manfaat berupa tambahan pengetahuan dan pengalaman bagi responden tentang informasi hasil peningkatan kualitas tidur responden, dan informasi tentang manfaat dari teknik relaksasi autogenik serta memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan pengambilan data.

4.10.2 Tanpa Nama (*Anonymity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama subyek penelitian, tetapi hanya diberikan kode tertentu demi menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian.

4.10.3 Confidentiality (kerahasiaan)

Kerahasiaan identitas responden dalam penelitian ini terjaga dengan cara penulis tidak mencantumkan nama responden pada lembar kuisioner tetapi diganti dengan nomor. Informasi yang dikumpulkan penulis dijamin kerahasiaannya. Lembar kuisioner yang sudah terisi disimpan dalam arsip dan hanya penulis yang dapat mengaksesnya.

4.10.4 Beneficence (Manfaat)

1. Bebas dari penderitaan

Penelitian ini dilakukan tanpa menyakiti atau membuat perlakuan yang menyakiti responden.

2. Bebas Eksploitasi

Menghindari responden dalam penelitian dari keadaan yang tidak menguntungkan dengan meyakinkan responden bahwa partisipasi responden dalam penelitian tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang bisa merugikan responden.

4.10.5 Justice (keadilan)

Subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dropped out sebagai responden. Setelah penelitian berakhir dan terdapat pengaruh teknik relaksasi terhadap peningkatan kualitas

tidur, maka peneliti akan memberikan kompensasi pemberian penyuluhan kepada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung tentang teknik relaksasi autogenik agar adil bagi lansia yang mengikuti kegiatan maupun yang tidak mengikuti kegiatan tersebut.

