

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2003). Desain penelitian ini adalah *pre eksperimental one group pretest-posttest*. Bentuk rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut:

Subjek penelitian	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Kelompok perlakuan	01	X	02

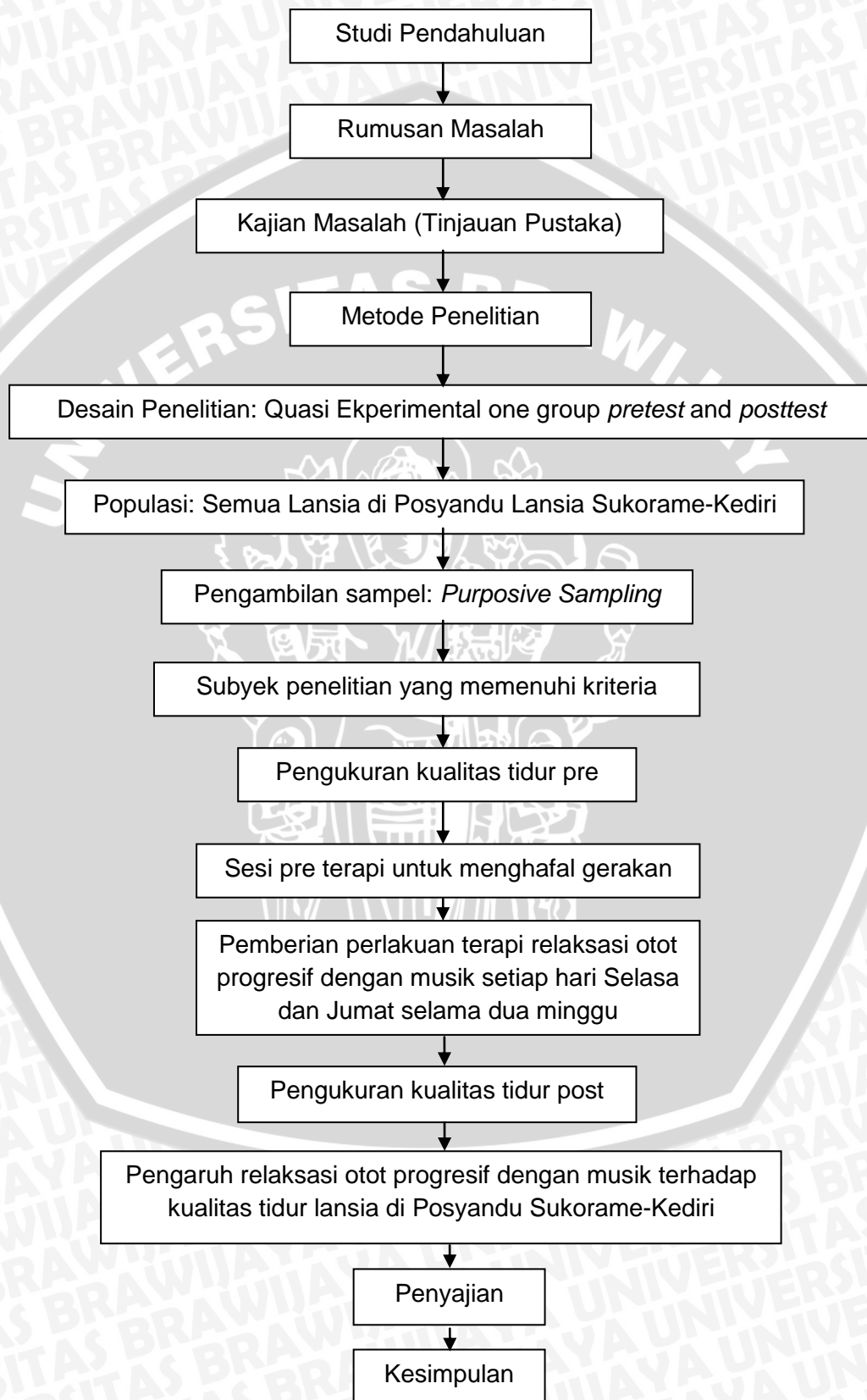
Keterangan:

01: pengukuran kualitas tidur sebelum diberi relaksasi otot progresif dengan musik.

02: pengukuran kualitas tidur setelah diberi relaksasi otot progresif dengan musik.

X: intervensi relaksasi otot progresif dengan musik.

4.2 Kerangka Kerja



Bagan 4.1 Kerangka Kerja Penelitian

4.3 Rancangan Sampling

4.3.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2003). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Posyandu Lansia Sukorame dengan jumlah lansia 20 responden.

4.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan sampling tertentu untuk dapat memenuhi atau mewakili populasi (Nursalam, 2003). Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling* dimana peneliti dapat mengambil responden berdasarkan pertimbangannya setelah dilakukan studi pendahuluan dengan menggunakan Rumusan Slovin (Juliandi, 2014) seperti

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

Keterangan :

n : besar sampel

N : jumlah populasi

e : persen kelonggaran

Berdasarkan rumus di atas maka didapatkan jumlah sampel sebesar:

$$n = \frac{20}{1 + 20 \times 0,1^2}$$

$$n = \frac{20}{1,2}$$

$$n = 16,7$$

$$n = 17$$

Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi penelitian:

1. Lansia peserta Posyandu Lansia Sukorame-Kediri.
2. Lansia diatas usia 60 tahun.
3. Lansia dengan kualitas tidur buruk.

b. Kriteria eksklusi penelitian:

1. Lansia dengan keterbatasan gerak.
2. Lansia dengan gangguan pendengaran (hanya mampu mendengar kurang dari setengah meter).
3. Lansia tidak bersedia menjadi responden.

4.4 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Sukorame Kota Kediri dengan rincian sebagai berikut, bulan November 2015 penyusunan proposal penelitian, bulan Desember 2015 minggu ketiga seminar proposal penelitian, bulan Desember 2015 minggu keempat sampai kelima revisi proposal penelitian. Bulan Januari 2015 minggu pertama sampai Maret minggu kedua pengurusan etik penelitian. Minggu pertama sampai kedua bulan Maret 2015 pengambilan data. Minggu ketiga sampai keempat dan minggu pertama bulan Maret 2015 pengolahan data. Minggu kedua bulan Maret 2015 seminar hasil penelitian.

4.5 Identifikasi Variabel

Variabel adalah suatu ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok (orang, benda, situasi) yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok tertentu (Nursalam 2001).

a. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain.

Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungan atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2003). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi otot progresif dengan musik.

b. Variabel Tergantung (Dependen)

Variabel tergantung adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2003). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

4.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dan sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2003). Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci didefinisikan operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan penelitian untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulang lagi oleh orang lain. Definisi operasional variabel berisikan indikator-indikator dari suatu variabel, yang memungkinkan peneliti mengumpulkan data yang data yang relevan untuk variabel tersebut. Dalam penelitian ini, definisi operasional dan variabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Definisi Operasioanl

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Hasil
Variabel independen: Relaksasi otot progresif dengan musik	Latihan penegangan dan pelepasan pada setiap kelompok otot (wajah, leher, tangan serta kaki) secara berurutan yang diiringi dengan musik instrumental yang menenangkan (<i>Awakening</i>) yang dilakukan sesuai pedoman.	<ol style="list-style-type: none"> 1. melatih otot tangan dengan cara menggenggam 2. melatih otot tangan bagian belakang (trisep) 3. melatih otot-otot depan (bisep) 4. melatih otot-otot bahu 5. melemaskan otot-otot wajah 6. mengendurkan otot-otot rahang 7. mengendurkan otot-otot sekitar mulut 8. melemaskan otot-otot leher depan dan belakang 9. melatih otot-otot punggung 10. melemaskan otot-otot dada 11. melatih otot-otot perut 12. melatih otot-otot paha 			
Variabel dependen: kualitas tidur	Kualitas tidur adalah penilaian seseorang yang menggambarkan keadaan tidurnya yang mencakup latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, penggunaan obat-obat tidur, terganggunya aktifitas siang hari.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kualitas tidur subyektif, latensi tidur 2. Latensi tidur 3. Lama tidur malam 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur malam 6. Penggunaan obat tidur 7. Terganggunya aktifitas pada siang hari 	Kuesioner <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	Interval	Semakin tinggi nilai, maka kualitas tidur semakin buruk, dengan rentang nilai 0-21

4.7 Pengumpulan dan Analisis Data

4.7.1 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang merupakan indeks untuk mengukur kualitas tidur. *PSQI* terdiri dari 10 item pertanyaan untuk mengukur tujuh komponen dari kualitas tidur yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur serta disfungsi pada siang hari. Nilai dari setiap pertanyaan adalah 0 sampai 3. Nilai dari 7 komponen *PSQI* kemudian dijumlahkan sehingga akan didapatkan nilai antara 0-21, dengan nilai ≥ 5 mengindikasikan kualitas tidur buruk (Buysee et al, 1989). *PSQI* mempunyai koefisien reliabilitas (Cronbach's alpha) 0,83 untuk masing-masing dari tujuh komponen tersebut. Banyak penelitian telah menggunakan *PSQI* pada berbagai populasi lansia secara internasional dan hasilnya mendukung validitas dan reliabilitas yang tinggi (Smyth, 2012).

4.7.2 Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaannya peneliti bekerjasama kepada ketua posyandu dalam perijinan dan pemberitahuan anggota tentang penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan pengambilan data. Pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan format *PSQI* untuk pengukuran kualitas tidur. Pengisian format *PSQI* dilakukan oleh peneliti dengan cara mewawancarai responden. Format *PSQI* diberikan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif dengan musik. Pengisian format tersebut dilakukan pada hari pertama sebelum pelaksanaan relaksasi otot progresif dengan musik (*pretest*) dan satu minggu kemudian setelah terapi keempat (*posttest*).

Pretest dilakukan di posyandu lansia. Setelah dilakukan *pretest*, peneliti menilai hasil *pretest* untuk menentukan lansia yang memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu lansia dengan kualitas tidur buruk. Setelah terdapat lansia yang

mempunyai kualitas tidur buruk, peneliti mendata alamat lansia untuk dilakukan kunjungan rumah.

Peneliti melakukan kunjungan rumah responden dan pada masing-masing responden peneliti memberikan keping *CD* yang berisi *mp3* musik *awakenng* dan buku Standar Operasional Prosedur terapi relaksasi otot progresif. Peneliti mengajarkan teknik relaksasi otot progresif pada responden. Setelah mengajarkan kemudian responden diminta untuk melakukan secara mandiri sebanyak dua kali dalam satu minggu yang dilakukan dalam dua minggu.

Selama waktu terapi, peneliti mengingatkan responden agar tidak lupa melakukan terapi melalui *sms*. Setelah dua minggu, peneliti kembali melakukan kunjungan rumah untuk melakukan *posttest*. *Posttest* dilakukan dengan cara mewawancarai responden berdasarkan format *PSQI*.

4.7.3 Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis melalui tahapan-tahapan berikut:

a. Pre Analisis

Pada pre analisis, dilakukan pengolahan data melalui tahap *checking*, *coding* dan *tabulating*.

1. *Checking* data yaitu peneliti mengecek kelengkapan data-data responden seperti, kode, nama, jenis kelamin, usia, tempat tanggal lahir, alamat, pekerjaan, kelengkapan pengisian format *PSQI*.
2. *Editing* data yaitu peneliti melihat apa tulisan jelas dan bisa dipahami.
3. *Coding* data yaitu peneliti memberi penelitian untuk setiap memberi penilaian untuk setiap pertanyaan yang jawabannya benar sesuai gejala menurut format *PSQI*. Memberikan indentitas pada masing-masing kuesioner sesuai dengan nomor urut responden.
4. *Tabulating* yaitu peneliti menyajikan data dalam bentuk tabel-tabel antara lain data dari karakteristik umum responden.

b. Analisis

1. Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian yang menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel. Analisa ini digunakan untuk mengetahui karakteristik responden di Posyandu Lansia Desa Sukorame yang meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, lama tidur malam, penilaian kualitas tidur. Data usia dan jenis kelamin merupakan data nominal yang akan disajikan dalam bentuk tabel, data kualitas tidur merupakan data interval yang akan disajikan dalam bentuk grafik rata-rata.

2. Bivariat

Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan rumus *t-tes dependen* dengan software SPSS 16 dengan intepretasi hasil apabila nilai signifikan kurang dari atau sama dengan 0,1 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Namun dari hasil pengolahan data ditemukan bahwa data tidak normal sehingga uji analisis bivariat menggunakan analisis *wilcoxon*.

4.8 Etika Penelitian

Penelitian ini telah mengajukan permohonan ijin kepada institusi pendidikan (fakultas) untuk mendapatkan surat keterangan melakukan penelitian di Posyandu Lansia desa Sukorame Kota Kediri sebelumnya harus lulus uji *Ethical Clearance* yang memenuhi aspek etika penelitian adalah sebagai berikut:

a) *Right to Self-Determination* (hak untuk ikut/tidak menjadi responden)

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

berupa lembar persetujuan untuk menjadi responden yang diberikan sebelum melakukan penelitian. Pemberian informed consent bertujuan agar subyek menerti maksud dan tujuan penelitian dan mengetahui dampaknya. Peneliti sebelum melakukan pengumpulan data dan pelaksanaan intervensi terlebih dahulu menjelaskan manfaat, tujuan, resiko, prosedur dan waktu pelaksanaannya. Setelah responden bersedia, maka dilanjutkan dengan pengisian *informed consent* dengan ditandatangani oleh responden, kemudian ke prosedur pengumpulan data dan pelaksanaannya. Dalam hal ini penulis membandingkan lembar pengantar format pengukuran kualitas tidur kepada subyek penelitian, dengan tujuan supaya subyek mengetahui identitas peneliti, maksud, tujuan dan manfaat penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data.

b) *Confidentially* (kerahasiaan)

Kerahasiaan identitas responden pada penelitian ini terjaga dengan cara penulis tidak mencantumkan nama responden pada lembar kuesioner tetapi diganti dengan penggunaan inisia. Kerahasiaan informasi yang dikumpulkan penulis dijamin kerahasiaannya. Lembar format pengumpulan data kualitas tidur yang sudah terisi disimpan dalam arsip dan hanya penulis yang bisa mengaksesnya.

c) *Beneficence* (manfaat)

Penelitian ini mengutamakan manfaat relaksasi otot progresif dengan musik tanpa tindakan yang merugikan bagi responden.

d) *Non Maleficience* (kerugian)

Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian terhadap responden dari intervensi yang diberikan karena tanpa melakukan suatu perlukaan baik fisik maupun psikologis.