

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment* (penelitian eksperimen semu) dengan rancangan *pretest-posttest with control group design* yaitu menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Menurut Arikunto (2006), pola rancangan penelitian sebagai berikut:

Kelompok	Pre-test	Intervensi	Post-test
P	0 <sub>1</sub>	X	0 <sub>2</sub>
K	0 <sub>3</sub>	-	0 <sub>4</sub>

Keterangan:

- P = kelompok perlakuan.
- K = kelompok kontrol.
- X = diberikan perlakuan.
- = tidak diberikan perlakuan.
- 0<sub>1</sub> = derajat insomnia lansia kelompok perlakuan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif (*pre-test*).
- 0<sub>2</sub> = derajat insomnia lansia kelompok perlakuan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif (*post-test*).
- 0<sub>3</sub> = derajat insomnia lansia kelompok kontrol (*pre-test*).

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subyek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Nursalam, 2008). Populasi dalam penelitian ini ialah lansia yang tinggal di Shelter Gondang I Dukuh Petung dan Gondang II Dukuh Gondang Pusung Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta yang berjumlah 54 orang lansia.

### 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan 40 orang. Menurut Dempsey (2002) bahwa 30 sampel sudah cukup *representative* untuk sebuah penelitian.

Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian melalui sampling. Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi, teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel serta agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian. Cara penentuan atau pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi, dimana suatu penetapan sampel dipilih dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili

... telah dikenal sebelumnya (Nursalam

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi subjek penelitian dalam kriteria-kriteria berikut:

Kriteria inklusi:

- 1) Orang dengan usia diatas 60 tahun atau lansia serta mengalami insomnia
- 2) Bersedia menjadi responden dalam penelitian
- 3) Komunikasi verbal baik supaya mempermudah peneliti untuk bertanya atau berkomunikasi
- 4) Tidak terdapat gangguan rentang gerak pada tubuh lansia tersebut
- 5) Lansia yang menetap di Shelter Gondang I Dukuh Petung dan Gondang II Dukuh Gondang Pusung Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta
- 6) Mengikuti kegiatan penelitian dari awal hingga akhir kegiatan

Kriteria eksklusi:

- 1) Responden menolak berpartisipasi
- 2) Tidak menjalankan aturan penelitian dengan baik
- 3) Tidak bisa berkomunikasi dengan baik
- 4) Menggunakan obat penenang atau obat tidur

Jumlah responden pada penelitian ini yang termasuk kedalam kriteria inklusi di awal penelitian adalah 22 responden pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dari 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi hanya 30 responden dikarenakan 2 responden lainnya

dilaksanakannya terapi sampai dengan akhir penelitian pada kelompok perlakuan diperoleh responden berjumlah 20 responden, 10 responden kelompok perlakuan yang tidak termasuk kriteria atau *drop out* dikarenakan tidak hadir secara penuh dan datang ketika acara telah berjalan sekitar 2 hari. Sementara pada kelompok kontrol diperoleh responden berjumlah 20 orang, 2 responden lainnya tidak memenuhi kriteria atau *drop out* dikarenakan belum berusia 60 tahun.

### **C. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Shelter Gondang I Dukuh Petung dan Gondang II Dukuh Gondang Pusung Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta dan waktu penelitian pada tanggal 17 - 25 Februari 2012.

### **D. Variabel dan Definisi Operasional**

#### **1. Variabel Penelitian**

##### **a. Variabel bebas**

Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif.

##### **b. Variabel terikat**

Variable terikat yang digunakan pada penelitian ini adalah derajat insomnia yang dialami lansia yang tinggal di Gondang I Dukuh Petung dan Gondang II Dukuh Gondang Pusung Wukirsari

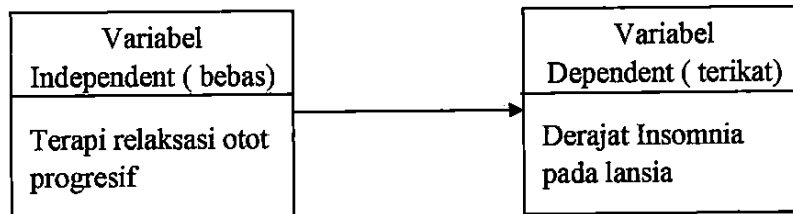


hari sesuai waktu yang telah disepakati oleh lansia dan peneliti, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan *pre-test* dan *post-test* serta tidak diberikan terapi.

- b. Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketidakmampuan dalam mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas tidur maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu saat *pre-test* dan *post-test* pada kelompok perlakuan serta pada kelompok kontrol tanpa perlakuan.
- c. Penilaian derajat insomnia diukur dengan menggunakan kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikologi Biologi Jakarta) *Insomnia Rating Scale*, kemudian dijumlahkan berdasarkan skor. Skor 3 untuk gejala berat, skor 2 untuk gejala sedang, skor 1 untuk gejala ringan dan skor nol untuk tidak terdapat gejala. Kemudian hasil tersebut diinterpretasi ketika telah diketahui total skor yaitu kurang dari 9 termasuk kedalam kategori insomnia ringan, 9-12 termasuk kedalam kategori insomnia sedang dan lebih dari 12

### E. Hubungan Antar Variabel

Hubungan antar variabel dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 2. Hubungan antar Variabel

### F. Instrumen Penelitian

#### 1. Alat Pengukuran Derajat Insomnia

Kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikologi Biologi Jakarta) *Insomnia Rating Scale*. Tingkat insomnia sampel diukur dengan menggunakan alat ukur kuesioner KSBPJ *insomnia rating scale*. Kuesioner ini terdiri dari delapan pertanyaan, dimana masing-masing kelompok pertanyaan dirinci kembali gejala-gejala yang lebih spesifik yang dapat digunakan sebagai skoring setiap gejala insomnia. Masing-masing pertanyaan diberi penilaian angka atau skor 0 sampai 3 yaitu, semua skor dari 8 pertanyaan tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan dapat diketahui tingkat insomnia responden sesuai dengan total skor yang didapatkan antara lain:

- < 9 = insomnia ringan (kurang dari 9)
- 9-12 = insomnia sedang (9 sampai 12)
- ≥ 13 = insomnia berat (13-24)

Cara pengisian kuesioner ini adalah dapat dengan cara melihat jawaban dari setiap pertanyaan dengan wawancara atau diisi langsung oleh sampel kemudian dinilai sehingga didapatkan total skor untuk mengetahui derajat insomnia.

## 2. Alat

Alat yang digunakan adalah modul yang berisi manfaat dan langkah-langkah dilakukannya terapi, *speaker wireless*, dan tikar yang halus untuk duduk dilantai dengan posisi lansia menyandar ke dinding serta leaflet atau modul tentang gerakan terapi relaksasi otot progresif bagi peneliti.

## G. Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini diawali dengan skrining untuk mengetahui jumlah responden yang telah memenuhi kriteria *inklusi* dengan wawancara secara langsung kepada para lansia yang tinggal di Shelter baik itu Shelter Dusun Petung ataupun Dusun Gondang Pusung dengan menggunakan kuesioner KSPBJ insomnia *rating scale*, kemudian peneliti memberikan penjelasan tujuan dilaksanakannya penelitian ini serta para lansia mengisi *informed consent* jika lansia bersedia menjadi objek penelitian ini.

Peneliti memberikan tawaran kepada para lansia sebagai responden untuk mengetahui apakah lansia dapat menjalankan terapi ini sampai akhir, setelah peneliti mendapatkan hasil dari para responden dari kedua dusun tersebut, diperoleh hasil bahwa Dusun Petung bersedia dijadikan



dikarenakan para lansia di Dusun Gondang Pusung masih memiliki banyak aktifitas di tempat tinggalnya terdahulu yaitu di lereng Merapi. Setelah responden terbagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah yang sama, kelompok 1 untuk kelompok intervensi atau perlakuan dan kelompok 2 untuk kelompok kontrol. Setiap kelompok memiliki responden dengan derajat insomnia yang berbeda yaitu, tingkat ringan, tingkat sedang, dan tingkat berat.

Kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan *pre-test* dengan menggunakan kuesioner KSPBJ *rating scale*, setelah diketahui derajat insomnia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, peneliti memberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi atau perlakuan. Pemberian terapi pada kelompok perlakuan atau intervensi dilakukan sesuai dengan kesepakatan bersama antara lansia dan peneliti, lama pemberian terapi ini yaitu sekitar tujuh hari berturut-turut dengan durasi waktu 30 menit pada penelitian ini dilaksanakan pukul 13.00 – 13.30 WIB.

Penelitian ini dalam pelaksanaannya menggunakan asisten untuk penerjemah bahasa dan mengkondisikan para responden. Sebelum mengikuti penelitian para asisten penelitian dilakukan persamaan persepsi agar tujuan penelitian ini tercapai sesuai prosedur. Setelah tujuh hari maka akan dilakukan *post-test* dengan menggunakan kuesioner KSPBJ *rating scale* kembali, pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol serta

## H. Uji Validitas dan Reabilitas

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dari KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta) insomnia *rating scale* yang telah baku. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reabilitas dengan hasil yang tinggi, baik antar psikiater dengan psikiater ( $r = 0,95$ ) maupun antar psikiater dengan dokter ( $r = 0,94$ ) sehingga kuesioner ini dapat menilai insomnia secara subyektif dengan hasil penilaian yang objektif (Iskandar, 1985, dalam Suryo, dalam Gusnul, 2009).

## I. Pengolahan dan Metode Analisa Data

### 1. Pengolahan data

Menurut Notoadmojo (2010) pengolahan data merupakan salah satu rangkaian kegiatan penelitian setelah pengumpulan data selesai. Tujuan pengolahan data adalah untuk memperoleh data yang berkualitas. Tahap-tahap pengolahan data antara lain *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*.

### 2. Analisis data

Analisis data menggunakan komputerisasi. Tahapan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yaitu untuk menghitung distribusi frekuensi dan persentase sehingga diketahui gambaran karakteristik frekuensi untuk mengetahui karakteristik demografi seperti mean, median, modus.

Tahapan analisis data selanjutnya adalah bivariat, analisis bivariat

menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk sampel kecil  $\leq 50$ . Setelah diketahui hasil uji normalitas hasil data menunjukkan terdistribusi normal pada data insomnia pre-test dan post test yaitu  $p > 0,05$  sehingga untuk uji berpasangan pada kelompok perlakuan menggunakan *Paired Sample t Test*. Hasil uji normalitas pada kelompok berpasangan yakni pre-test dan post-test pada kelompok kontrol data tidak terdistribusi normal yaitu  $p < 0,05$  maka uji yang digunakan adalah *Wilcoxon Sigend Ranks Test*.

Derajat insomnia kelompok tidak berpasangan yakni pre-test pada kelompok perlakuan dan kontrol diperoleh hasil data tidak terdistribusi normal ( $p < 0,05$ ) sehingga digunakan uji *Mann-Whitney Test*. Sedangkan, pada kelompok tidak berpasangan yakni derajat insomnia pada saat post-test pada kelompok perlakuan dan control diperoleh hasil data terdistribusi normal, maka uji yang digunakan adalah *Independent Sample t Test*.

## J. Etik Penelitian

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan beberapa prinsip dalam pertimbangan etik yaitu:

1. Penelitian ini melindungi hak-hak responden dengan cara merahasiakan identitas responden (*confidentiality*) agar tidak diketahui oleh orang lain dan hanya diketahui peneliti saja.
2. Responden mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) untuk

hak responden dan tidak akan menimbulkan hal atau efek negatif terhadap responden.

3. Pada penelitian ini peneliti tidak hanya memberikan terapi kepada kelompok perlakuan saja, pada kelompok kontrol peneliti juga memberikan terapi yang sama dengan cara yang sama agar para responden juga mendapatkan manfaat yang sama bagi kesehatannya