

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan penelitian *pra-eksperiment* dengan desain penelitian *one group pre-post test design* (Nursalam, 2013). Penelitian ini terdiri atas satu *group* yang akan diberi intervensi adab tidur menurut sunah Rasul dan diukur kejadian insomnia sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui apakah ada pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia.

Tabel 3.1. Desain Penelitian

<b>Subjek</b>	<b><i>Pre-test</i></b>	<b>Perlakuan</b>	<b><i>Post-test</i></b>
Lansia dengan insomnia	O	I	OI

Keterangan :

O : Skor insomnia sebelum intervensi adab tidur menurut sunah Rasul

I : Intervensi adab tidur menurut sunah Rasul

OI : Skor insomnia sesudah intervensi adab tidur menurut sunah Rasul

##### **B. Populasi dan Sample Penelitian**

###### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia usia 60 tahun ke atas yang mengalami insomnia berjumlah 40 orang yang kemudian menjadi 32 orang dikarenakan beberapa alasan. Hal ini dapat dilihat pada penjelasan tahap pelaksanaan penelitian.

## 2. Sampel penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *total sampling* dengan menentukan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini antara lain :

### a. Kriteria inklusi

- 1) Beragama Islam
- 2) Bersedia menjadi responden
- 3) Mampu mengikuti seluruh kegiatan penelitian
- 4) Lansia yang bisa membaca dan atau tinggal bersama keluarga berusia 17-45 tahun

### b. Kriteria eksklusi

- 1) Mempunyai riwayat gangguan jiwa berat
- 2) Mengonsumsi obat tidur

## C. Lokasi dan Waktu Penelitian

### 1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

### 2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Bulan Maret 2017 – Mei 2017

## D. Variabel dan Definisi Operasional

### 1. Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang mempunyai ciri yang beraneka ragam atau bervariasi seperti manusia, benda, dan lain-lain (Budiharto, 2008). Variabel pada penelitian ini adalah :

- a. Variabel bebas : Adab tidur menurut sunah Rasul
- b. Variabel terikat : Insomnia pada lansia
- c. Variabel Pengganggu (*Confounding*)

Dalam penelitian ini terdapat variabel pengganggu yang dikendalikan dan tidak dikendalikan. Variabel pengganggu yang dikendalikan yaitu mengkonsumsi alkohol dan mengkonsumsi kopi. Variabel pengganggu yang tidak dapat dikendalikan yaitu mengkonsumsi obat-obat penyakit yang diderita, penyakit yang diderita, pekerjaan, stres, cemas dan depresi.

### 2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan (Nursalam, 2008).

Tabel 3.2. Definisi Operasional

No	Variabel	Defiisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
1	Adab tidur menurut sunah Rasul	Rangkaian aktivitas yang dilakukan oleh responde menurut ajaran Rasulullah sebelum tidur meliputi kegiatan wudhu, membersihkan tempat tidur, mematikan lampu, berbaring ke sisi kanan,	-	-	Tidak dilakukan Dilakukan

No	Variabel	Defiisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
		meletakkan tangan kanan dibawah pipi, dan membaca doa yang dikerjakan setiap malam hari secara perorangan selama 2 minggu.			
2	Insomnia	Hasil pengukuran terhadap persepsi responden tentang insomnia meliputi kesulitan tidur, tiba-tiba terbangun, merasa mengantuk atau sakit kepala di siang hari, kepuasan tidur, gelisah saat tidur, lemah atau kurang tenaga, mimpi buruk, perubahan jadwal jam tidur, dan lama tidur yang diukur setiap hari selama 1 minggu	Kuesioner - KSPBJ Insomnia <i>rating scale</i>	-	Insomnia (terdapat skor 1-11 dalam 3 hari selama 1 minggu) Tidak insomnia (terdapat skor 1-11 dalam < 3 hari selama 1 minggu atau terdapat skor 0 selama 1 minggu)

## E. Instrumen Penelitian

### 1. Data demografi responden

Untuk mengetahui karakteristik responden, maka digunakan lembar isian yang berisikan pertanyaan berupa identitas responden yaitu nama, jenis kelamin, usia, agama, status perkawinan, pekerjaan, riwayat penyakit, daftar konsumsi obat, kebiasaan mengkonsumsi kafein dan tinggal bersama keluarga atau saudara yang sering berkunjung.

### 2. Kuesioner KSPBJ *insomnia rating Scale*

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran insomnia ini merupakan kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale* yang dibuat oleh kelompok studi psikiatri biologi Jakarta dan dimodifikasi oleh Iwan (2009) dalam Kamender (2014) yang berisi 11 pernyataan menggunakan skala likert, namun dengan mempertimbangkan kondisi lansia yang

mengalami kesulitan mengingat, peneliti kemudian memodifikasi kuesioner tersebut menjadi pertanyaan dan menggunakan skala *guttman*.

Kuesioner ini terdiri atas 11 pertanyaan dengan model pertanyaan *favorable* dan menggunakan skala *guttman* yang berisikan jawaban “tidak” atau “ya” dengan nilai “tidak” = 0 dan nilai “ya” = 1. Kuesioner ini diisi setiap hari oleh responden dan atau keluarga selama 1 minggu *pre test* dan 1 minggu *post test*.

Tabel 3.3 Kisi-kisi kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale* harian

No	Konten pertanyaan	Nomor pertanyaan	Jumlah
1	Kesulitan tidur	5, 10, 11	3
2	Perasaan saat siang hari	4	1
3	Lama tidur	11	1
4	Kepuasan tidur	7	1
5	Perasaan saat bangun	9	1
6	Kejadian saat tidur	2, 6, 8	3
7	Jadwal tidur	3	1
	Total		11

Jika hasil kuesioner responden terdapat skor 1-11 dalam 3 hari pengukuran selama 1 minggu, maka responden dikatakan mengalami insomnia.

### 3. Instrumen adab tidur

#### a. Lembaran monitoring

Lembar monitoring adab tidur adalah lembar untuk mengecek adab tidur yang sudah dilakukan dan berapa kali responden melakukan intervensi adab tidur. Lembar monitoring diisi oleh responden dan atau keluarga setiap hari selama 2 minggu pada saat intervensi (lampiran 5).

b. *Leaflet*

Instrumen untuk adab tidur yaitu berupa *leaflet* yang berisikan tuntunan adab tidur menurut Rasul dan bacaan-bacaan doa sebelum tidur. *Leaflet* diberikan pada responden saat pemberian edukasi adab tidur menurut sunah Rasul dan digunakan responden dan atau keluarga sebagai panduan untuk melakukan adab tidur (lampiran 6).

## F. Cara Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti meliputi :

a. Tahap Pra Penelitian

- 1) Meminta surat izin survei pendahuluan ke Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- 2) Meminta izin kepala Dukuh Pedukuhan Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta
- 3) Melakukan survei pendahuluan dengan mewawancarai 10 lansia di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta dan menentukan lokasi penelitian.
- 4) Melakukan *screening* pada lansia Dukuh Ngebel untuk menentukan populasi penelitian .

b. Tahap Persiapan Penelitian

- 1) Menyusun proposal penelitian
- 2) Melakukan seminar proposal
- 3) Melakukan uji etik penelitian di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

- 4) Mengurus surat izin penelitian ke Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- 5) Merekrut 4 asisten peneliti dengan kriteria sudah pernah mengikuti perkuliahan blok gerontik dan bisa berbahasa Jawa, peran masing-masing asisten peneliti dalam membantu peneliti yaitu:
  - Asisten peneliti 1 : Membantu pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas, menyiapkan alat dan tempat pada setiap pertemuan, membantu mengumpulkan kuesioner pada saat *pre test*
  - Asisten peneliti 2 : Membantu pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas, menyiapkan alat dan tempat pada setiap pertemuan, membantu mengumpulkan kuesioner pada saat *pre test*
  - Asisten peneliti 3 : Membantu pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas, menyiapkan alat dan tempat pada setiap pertemuan, membantu mengumpulkan kuesioner pada saat *post test*
  - Asisten Peneliti 4 : Membantu pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas, menyiapkan alat dan tempat pada setiap pertemuan, membantu mengumpulkan kuesioner pada saat *post test*
- 6) Menghubungi kader di masing-masing RT di Dukuh Ngebel untuk membantu peneliti selama proses pengambilan data penelitian dan juga ikut berperan untuk *follow-up* lansia saat tahap intervensi.
- 7) Melakukan uji validitas dan reliabilitas pada 40 lansia di Desa Tlogo, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

c. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- 1) Memberikan surat izin penelitian pada kepala Dukuh Ngebel
- 2) Membuat kontrak waktu dengan responden dan keluarganya di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta lewat kader yang ada di masing-masing RT yang di tempati responden
- 3) Pertemuan I dilaksanakan di Joglo Dukuh Ngebel, peneliti menyampaikan tujuan penelitian dan meminta lansia serta keluarga mengisi *informed consent* kemudian peneliti menjelaskan kepada responden dan keluarga tentang cara mengisi kuesioner yang akan dilakukan oleh responden dan atau keluarga setiap hari selama penelitian, yaitu selama 1 minggu untuk *pre test* dan 1 minggu untuk *post test*. Pada pertemuan I, peneliti mengundang 40 lansia yang telah di *screening* sebelumnya, namun yang hadir hanya 36 orang, sehingga peneliti kemudian tidak menjadikan 4 orang lansia yang tidak hadir menjadi responden.
- 4) Pada hari ke 7 *pre test*, peneliti dibantu oleh asisten peneliti 1 dan 2 serta kader RT mengambil kuesioner *pre test* pada masing-masing responden di rumahnya. Pada saat mengambil hasil kuesioner terdapat 3 responden yang tidak bersedia mengikuti penelitian pada proses selanjutnya. Sehingga berdasarkan etika penelitian tentang hak asasi, maka peneliti kemudian mengeklutkan 3 responden tersebut, sehingga sampel pada penelitian menjadi 33 responden.

- 5) Peneliti kemudian mengundang lansia yang menjadi responden dan keluarganya. Pertemuan ke II dilaksanakan di Joglo Dukuh Ngebel. Pertemuan ini dilaksanakan secara diskusi dan demonstrasi, responden dan keluarga diberikan pemanduan dan pelatihan tentang adab tidur menurut sunah Rasul yang disampaikan oleh mahasiswa FAI UMY. Peneliti juga sekaligus membagikan dan menjelaskan *leaflet* yang berisi tuntunan adab tidur menurut sunah Rasul dan lembar monitoring yang akan diisi setiap hari selama 2 minggu saat intervensi.
- 6) Selanjutnya selama 2 minggu responden akan melakukan adab tidur menurut sunah Rasul. Selama intervensi peneliti menindaklanjuti dengan mengkontak responden, keluarga, dan kader RT lewat kontak yang diberikan yaitu melalui *whatsapp*, sms ataupun berkunjung ke rumahnya untuk mengingatkan.
- 7) Setelah 2 minggu intervensi, responden dan keluarga kemudian melakukan pengisian kuesioner *post test* selama 1 minggu. Pada hari ke-7 *post test*, peneliti dibantu oleh asisten peneliti 3 dan 4 serta kader RT mengumpulkan kuesioner *post test* pada masing-masing responden dirumahnya. Pada saat mengambil hasil kuesioner *post test* terdapat 1 orang responden yang tidak melakukan pengumpulan karena responden tidak melakukan pengisian kuesioner, sehingga responden pada penelitian ini menjadi 32 responden.

#### d. Tahap Paska Penelitian

Tahap ini peneliti melakukan penginputan data dan melakukan analisis data, membuat pembahasan, menyusun hasil penelitian dan melakukan seminar hasil penelitian

### G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas kuesioner KSPBJ insomnia *rating scale* dilakukan di Desa Tlogo, RT 07/01 Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta pada 40 lansia. Uji dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment*, kuesioner dikatakan valid jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel yaitu (0,312). Berdasarkan uji validitas yang dilakukan dinyatakan bahwa semua pertanyaan bersifat valid dengan nilai  $r$  0,426-0,745

Uji reliabilitas pada penelitian ini yaitu menggunakan uji *Alpha Cronbach*, jika  $r$  alpha lebih besar dari  $r$  tabel maka kuesioner dikatakan *reliabel*. Hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *alpha* sebesar 0,787 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $r$  alpha (0,787) >  $r$  tabel (0,312) artinya kuesioner KSPBJ insomnia *rating scale* dalam penelitian ini dikatakan *reliabel* atau dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

### H. Pengelolaan dan Analisa Data

#### 1. Pengelolaan Data

Pengolahan data merupakan kegiatan mengolah data yang telah didapatkan untuk menghasilkan suatu data yang berkualitas (Notoatmodjo, 2010). Tahap-tahap dalam pengolahan data dalam penelitian ini yaitu :

a. *Input Data*

- 1) Peneliti menginput data dari kuesioner demografi untuk melihat karakteristik demografi responden, data demografi yang peneliti masukan dalam data adalah usia, jenis kelamin, status perkawinan dan riwayat penyakit.
- 2) Peneliti melakukan penginputan data dari hasil kuesioner KSPBJ pre test dan post test dengan memasukkan nilai skor per hari pasien selama 7 hari *pre test* dan 7 hari *post test*. Detailnya dapat dilihat pada lampiran 9.

b. *Coding*

Pada tahap pertama peneliti meng*coding* nama pasien dengan menggunakan R1-R32 kemudian meng*coding* data demografi responden sebagai berikut:

- 1) Usia dengan “60-74” adalah “elderly” dan “75-90” adalah “old”
- 2) Jenis kelamin dengan “1” adalah “perempuan” dan “2” adalah “laki-laki”
- 3) Status perkawinan dengan “1” adalah “menikah” dan “2” adalah “janda/duda”
- 4) Riwayat penyakit dengan “1” adalah “memiliki riwayat penyakit” dasetelah pengkodean peneliti kemudian- mengolah data demografi klien dengan melihat distribus frekuensi dan persentase usia, jenis kelamin, status perkawinan dan riwayat penyakit.

c. *Processing*

Pada penelitian ini peneliti menggunakan SPSS 16. Tahap pengolahan data yang peneliti lakukan yaitu :

- 1) Peneliti memasukkan data demografi responden yang telah *dicoding* sebelumnya, kemudian peneliti melakukan pengolahan data dengan *Frequencies* untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik responden.
- 2) Peneliti selanjutnya melakukan uji normalitas pada data responden dan menentukan uji analisa yang akan peneliti gunakan untuk melihat pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia pada lansia.
- 3) Setelah melakukan uji normalitas, peneliti kemudian melakukan uji *Frequencies* data *pre test* dan *post test* responden R1-R32 untuk melihat nilai *mean*, *median*, standar deviasi, *minimum* dan *maximum* dari data *pre test* dan *post test* responden.
- 4) Peneliti kemudian melakukan uji analisa dengan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon* dikarenakan hasil uji normalitas responden adalah tidak normal. Data yang peneliti masukkan pada uji ini adalah data *mean* responden R1-R32 pada hasil *pre test* dan *post test*.

d. *Cleaning*

Setelah memasukkan data pada SPSS peneliti melakukan pengecekan untuk melihat apakah data yang dimasukkan terdapat kemungkinan kesalahan kode atau tidak sehingga data dapat dikoreksi atau dilakukan membenaran. Pengecekan juga dilakukan pada *output* hasil analisa data SPSS.

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisa univariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Frequencies* yang digunakan untuk melihat gambaran karakteristik responden pada penelitian ini yaitu dengan data usia, jenis kelamin, status perkawinan dan riwayat penyakit dalam nilai frekuensi dan persentase. Selain itu peneliti juga menggunakan uji *Frequencies* untuk melihat nilai *mean*, *median*, standar deviasi, *minimum* dan *maximum* dari data *pre test* dan *post test* responden.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat yang digunakan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul dan insomnia pada lansia peneliti menggunakan uji statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* Setelah dilakukan pengujian nilai *p value* pada hasil analisa data adalah 0,001. Nilai tersebut kemudian menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima atau dapat dikatakan ada pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia pada lansia.

## **I. Kesulitan Penelitian**

Kesulitan yang peneliti rasakan dalam penelitian ini adalah saat berkomunikasi dengan responden. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah lansia yang menggunakan Bahasa Jawa sedangkan peneliti tidak bisa berbahasa Jawa sehingga hal tersebutlah yang membuat peneliti sulit untuk berkomunikasi dengan responden. Karena keterbatasan peneliti dalam berbahasa Jawa, peneliti kemudian memilih asisten peneliti yang bisa berbahasa Jawa dan melibatkan kader Posyandu Lansia Adiyuso untuk membantu peneliti dalam jalannya penelitian ketika berkomunikasi dengan responden.

## **J. Etika Penelitian**

Penelitian ini telah melakukan uji etik di komite etik FKIK UMY dan telah lulus etik dengan nomor etik 172/EP-FKIK-UMY/III/2017. Pada penelitian ini peneliti menerapkan etika penelitian meliputi :

### 1) Bebas dari eksploitasi

Bebas dari hal eksploitasi yaitu data yang diberikan responden tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang dapat merugikan responden dalam bentuk apa pun.

### 2) Resiko

Dalam hal ini peneliti berusaha untuk berhati-hati dan selalu mempertimbangkan resiko dan keuntungan dari setiap tindakan yang dapat berakibat pada responden.

3) *Informed consent*

*Informed consent* adalah cara persetujuan antara peneliti dan responden, yaitu dengan peneliti memberikan lembar penjelasan sebelum penelitian dilaksanakan dan menginformasikan secara lengkap mengenai tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, dampak intervensi yang diberikan, dan responden memiliki hak bebas berpartisipasi atau menolak. Jika responden bersedia maka responden harus menandatangani lembar penjelasannya.

4) Hak mendapatkan jaminan

Peneliti memberikan penjelasan yang rinci dan peneliti menjamin untuk tidak melakukan penambahan data yang bukan berasal dari responden atau menyalahgunakan informasi yang diberikan responden.

5) Hak untuk bersedia atau tidak menjadi responden.

Peneliti akan bersikap menerima dan memperlakukan responden dengan tidak ada pemaksaan, sehingga peneliti akan menerima segala keputusan dari responden tanpa memberikan sanksi apa pun.

6) *Privacy* (kerahasiaan)

*Privacy* merupakan salah satu prinsip keadilan yang akan diperhatikan oleh peneliti, sehingga semua data responden yang telah dikumpulkan akan dijamin kerahasiannya, selain itu setelah penelitian data dari responden akan dimusnahkan oleh peneliti