

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen dengan penelitian *pre test* dan *post tes design with control group*. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol yang diukur sebelum dan setelah perlakuan (Polit & Beck, 2006).

3.2 Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling*

3.2.1 Populasi

Populasi penelitian adalah semua lansia yang tinggal di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) sebanyak 26 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita insomnia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) sebanyak 20 orang yaitu 10 orang untuk kelompok eksperimen, dan 10 orang untuk kelompok kontrol.

3.2.3 Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu dengan tujuan agar data yang diperoleh bisa representatif (Sugiyono, 2007). Lansia yang diambil sebagai sampel adalah lansia yang tinggal di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) yang berkenan di beri terapi akupunktur.

3.3 Identifikasi Variabel

Variabel *Independent* : Akupunktur Titik Sisenchong (EX-HN1)

Variabel *Dependent* : Insomnia

3.4 Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Data	Skor
1.	Variabel <i>Independent</i> : Terapi Akupunktur padatitikHT 7, PC 6 dan Yintang	Penusukan jarum Akupunktur pada titik Akupunktur	Tertercapnya jarum Akupunktur pada Sishenchong (EX-HN1) sesuai dengan prosedur operasional	-	Nominal	-
2.	Variabel <i>Dependent</i> : Tingkat Kecemasan	Ketidakmampuan pasien untuk mendapatkan istirahat tidur pulas dalam 7 hari terakhir	Menggunakan kuesioner <i>Insomnia Severity Index (ISI)</i> yang terdiri dari tujuh item penilaian : 1. Keparahan onset tidur 2. Gangguan 3. Mempertahankan tidur. 4. masalah setelah bangun tidur 5. Ketidakpuasan tidur 6. Gangguan kesulitan tidur dengan gangguan fungsi siang hari 7. pendapat orang lain dari masalah tidur yang dialami Penderitaan akibat kesulitan tidur	<i>Insomnia Severity Index. (ISI)</i>	Rasio	0-28

3.5 Pengumpulan Data dan Analisis Data

3.5.1 Pengumpulan Data

1. Proses Pengumpulan Data

- a. Lansia penderita insomnia yang tinggal di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) diberi pengarahan tentang insomnia dan akupunktur.
- b. Pemberian *Insomnia Severity Index (ISI)* terhadap lansia penderita penyakit insomnia (*data pre test*)
- c. Lansia yang tergolong insomnia sedang-tinggi yang bersedia menjadi responden, diminta untuk menandatangani *informed consent* terlebih dahulu.
- d. Pasien diberikan terapi akupunktur seminggu 3 kali dengan interval 2 hari sekali, setiap sesi terapi lamanya 15 menit.

- e. Setelah pasien melakukan terapi Akupunktur selama 12 kali, kemudian diberikan skala *Insomnia Severity Index (ISI)* dengan tujuan mengukur kembali skala *insomnia* untuk memperoleh data *post test*.

2. Proses Terapi Akupunktur

1. Pasien duduk bersandar dengan santai tanpa rasa tegang, tidak terlalu lelah, tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar.
2. Peneliti melakukan disinfeksi pada tangannya dengan bola kapas steril yang sudah dibasahi alkohol 70%.
3. Sebelum dilakukan penusukan pada titik Sishencong (EX-HN 1) dilakukan disinfeksi terlebih dahulu dengan bola kapas steril yang sudah dibasahi alkohol 70%.
4. Setelah itu dilakukan penusukan pada titik Sishencong (EX-HN 1) dengan menggunakan jarum filiform steril sekali pakai.
5. Jarum dibiarkan tertancap selama 15 menit.
6. Setiap pencabutan jarum, bekas tusukan dilakukan disinfeksi kembali menggunakan bola kapas steril yang telah dibasahi alkohol 70%.

3.5.2. Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dengan teknik *Wilcoxon pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Maclin & Solso, 2010). Data kuantitatif dianalisis dengan bantuan program SPSS v.21.

3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) pada Bulan Maret s/d Juli 2019.

3.7 Bahan dan Alat

Bahan penelitian ini adalah lembar data pasien, lembar skala *Insomnia Severity Index (ISI)*, kapas, alkohol dan jarum filiform.