

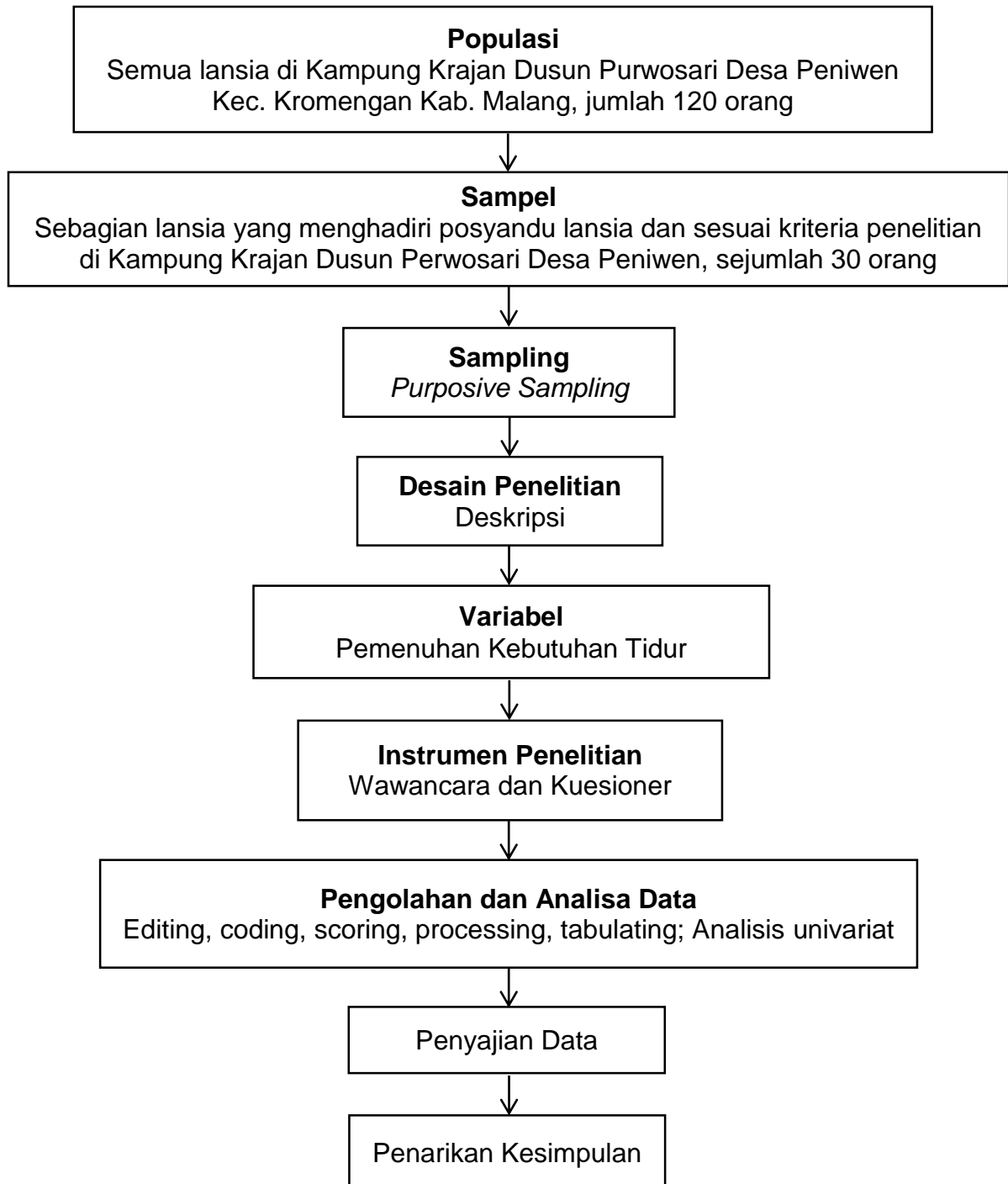
## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah survei yang bersifat deskriptif. Survei deskriptif bertujuan untuk melihat gambaran (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu (Notoadmodjo, S. 2012) dalam (Sinaga, 2019). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang

### 3.2 Kerangka Kerja (Frame Work)



**Gambar 3.1 : Kerangka Kerja Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang**

### **3.3 Populasi, Sampel, Sampling**

#### **3.3.1 Populasi**

Nursalam (2015) menjelaskan populasi adalah keseluruhan dari suatu variable yang dipilih yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi dapat berupa orang, benda, objek, peristiwa atau apa saja yang nantinya akan menjadi obyek penelitian. Populasi dapat di kelompokkan menjadi dua bagian yaitu populasi terjangkau dan populasi target. Populasi target adalah kumpulan dari karakteristik subyek penelitian yang akan ditarik kesimpulan secara eksplisit oleh peneliti, sedangkan populasi terjangkau adalah kelompok subyek penelitian yang akan digunakan sebagai sumber sampel (Komisiatiningsih, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi lansia yang berada di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa peniwen yang berjumlah 120 orang

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Sample yang digunakan dalam penelitian adalah sebagian lansia di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen yang hadir di Posyandu Lansia serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sekitar 30 orang lansia. Dengan Kriteria Sampel :

- a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Lansia berumur 60 tahun ke atas
- 2) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani inform consent.
- 3) Mampu dan dapat diajak berkomunikasi dengan baik
- 4) Lansia tidak menderita demensia
- 5) Hadir di Posyandu Lansia

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sampel (Notoatmodjo, 2012). Sedangkan pada penelitian ini kriteria eksklusi adalah :

- 1) Lansia yang memiliki penyakit berat
- 2) Lansia yang tidak memiliki penyakit demensia
- 3) Tidak bersedia menjadi responden/menolak
- 4) Usia <60 tahun
- 5)

### **3.3.3 Sampling**

Sampling dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling dengan kriteria inklusi menggunakan kata kunci gangguan tidur, lansia, dan relaksasi nafas dalam. Dengan responden mengalami kesulitan untuk tidur dalam kurun waktu 1 (satu) bulan (Kristiani, 2014)

### **3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional**

#### **3.4.1 Identifikasi Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah pemenuhan kebutuhan tidur yang diberikan relaksasi nafas dalam

### 3.4.2 Definisi Operasional

**Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang**

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala	Skor
Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Terpenuhinya kebutuhan tidur pada lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam selama 20-30 menit yang diberikan selama 5 minggu	1. Kualitas tidur subjek 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat tidur 7. Disfungsi siang hari	Kuisisioner terbimbing yaitu peneliti membacakan pertanyaan untuk responden dan kemudian dijawab secara langsung oleh responden	Lembar Kuesioner pemenuhan kebutuhan tidur Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) Buysse et al., 1989	Nominal	Penilaian pemenuhan kebutuhan tidur Terpenuhi : $\geq 5$ Tidak Terpenuhi : $< 5$

### **3.5 Prosedur Pengumpulan Data**

#### **3.5.1 Proses Perijinan**

Proses perijinan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dimulai setelah mendapat persetujuan dari pembimbing, penguji, dan ketua prodi keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
2. Setelah mendapat ijin dari penguji dan ketua prodi keperawatan, peneliti mengurus surat izin penelitian dari ITSK RS dr. Soepraoen Malang yang ditujukan kepada KaDes Desa Peniwen Kec. Kromengan
3. Setelah mendapatkan ijin dari KaDes, peneliti meminta data Lansia Dusun Purwosari Desa Peniwen
4. Setelah mendapatkan data dari Prodi, peneliti mulai melakukan penelitian

#### **3.5.2 Proses Pengumpulan Data**

##### **1. Sumber Data**

Sumber data yang digunakan untuk menganalisis permasalahan dalam penelitian ini adalah:

##### **a. Data primer**

Data primer merupakan data yang didapatkan secara langsung oleh peneliti dengan menggunakan alat bantu kuesioner yang telah dipersiapkan oleh peneliti (Silvanasari, 2014). Data

dikumpulkan secara langsung dari responden melalui wawancara dengan lansia terkait pemenuhan kebutuhan tidur.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapatkan secara tidak langsung oleh peneliti (Silvanasari, 2014). Peneliti mendapatkan data jumlah lansia di Kampung Krajan melalui data penduduk di Kantor Desa, Desa Peniwen. Data sekunder tersebut akan digunakan untuk menentukan besarnya populasi penelitian di Kampung Krajan

2. Tahap Pengumpulan Data

- a. Peneliti menentukan sampel berdasarkan lansia yang hadir di Posyandu Lansia dan sesuai dengan kriteria inklusi
- b. Peneliti menjelaskan tentang prosedur penelitian
- c. Bila responden bersedia akan diminta untuk tanda tangan persetujuan menjadi responden penelitian
- d. Peneliti memabacakan kuesioner untuk langsung dijawab oleh responden kemudian peneliti yang menuliskan dalam lembar kuesioner hasil jawaban yang diberikan responden
- e. Data yang diperoleh diurutkan sesuai kriteria penilaian data yang telah diperoleh dimasukkan ke dalam tabel kemudian diolah dan di presentasikan



### **3.5.3 Instrumen Penelitian**

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data tentang status, dibandingkan dengan standar atau ukuran yang telah ditentukan agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik sehingga mudah diolah. Dalam mengukur pemenuhan kebutuhan tidur lansia, penelitian ini menggunakan lembar kuesioner The Pittsburgh sleep quality index (PSQI) yang diadopsi dan dikembangkan dari Buysse, DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. 1989 dan telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia. Kuesioner ini memiliki 7 komponen yang masing-masing memiliki skor tersendiri, dengan komponen 1: kualitas tidur subyektif soal nomor 9, komponen 2: latensi tidur soal nomor 2 dan 5a, komponen 3: durasi tidur soal nomor 4, komponen 4: efisiensi tidur soal nomor 1,3,4, komponen 5: gangguan ketika tidur malam soal nomor 5b-5j, komponen 6: penggunaan obat tidur soal nomor 6, dan komponen 7 disfungsi siang hari soal nomor 7 dan 8. (Taslim, 2018)

## **3.6 Pengolahan dan Analisa Data**

### **3.6.1 Pengolahan data**

Dalam melakukan pengolahan data terlebih dahulu data harus diolah dengan tujuan mengubah data menjadi bentuk informasi yang dipergunakan untuk proses pengambilan keputusan, dalam proses data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh:

## 1. Editing

Dilakukan dengan pengecekan data yang telah terkumpul, bila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam pengumpulan data, diperbaiki dan dilakukan pendataan ulang terhadap responden, sehingga dalam pengolahan data memberikan hasil dalam menyelesaikan masalah yang diteliti.

## 2. Scoring

Kegiatan penilaian data dengan memberikan skor pada jawaban pertanyaan dengan menggunakan PSQI terdiri atas 7 pertanyaan, dimana bila jumlah skor 5 kualitas tidur buruk. Dibawah ini beberapa keterangan cara scoring adalah : Komponen 1: Kualitas tidur subyektif dilihat dari pertanyaan nomer 9: 0 = sangat baik, 1 = baik, 2 = kurang, 3 = sangat kurang; Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) pertanyaan nomer 2:  $\leq 15$  menit = 0, 16-30 menit = 1, 31-60 menit = 2,  $> 60$  menit = 3; Pertanyaan nomer 5a: Tidak pernah = 0, Sekali seminggu = 1, 2 kali seminggu = 2,  $>3$  kali seminggu = 3. Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini: Skor 0 = 0, Skor 1-2 = 1, Skor 3-4 = 2, Skor 5-6 = 3; Komponen 3: Lama tidur malam pertanyaan nomer 4,  $> 7$  jam = 0, 6-7 jam = 1, 5-6 jam = 2,  $< 5$  jam = 3; Komponen 4: Efisiensi tidur Pertanyaan nomer 1,3,4 :  $> 85\%$  = 0, 75-84% = 1, 65-74% = 2,  $< 65\%$  = 3. Komponen 5: Gangguan ketika tidur malam. Pertanyaan nomer 5b sampai 5j Nomer dinilai dengan skor dibawah ini: Tidak

pernah = 0, Sekali seminggu = 1, 2 kali seminggu = 2, >3 kali seminggu = 3. Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini: Skor 0 = 0, Skor 1-9 = 1, Skor 10-18 = 2, Skor 19-27 = 3; Komponen 6: Menggunakan obat-obat tidur  
 Pertanyaan nomer 6: Tidak pernah = 0, Sekali seminggu = 1, 2 kali seminggu = 2, >3 kali seminggu = 3; Komponen 7: Terganggunya aktifitas disiang hari  
 Pertanyaan nomer 7: Tidak pernah = 0, Sekali seminggu = 1, 2 kali seminggu = 2, >3 kali seminggu = 3; Pertanyaan nomer 8: Tidak antusias = 3, Kecil = 2 Sedang = 1, Besar = 0; Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini: Skor 0 = 0, Skor 1-2 = 1, Skor 3-4 = 2, Skor 5-6 = 3. (Taslim, 2018)

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7 dengan skor Pemenuhan kebutuhan tidur sangat baik = 0, Pemenuhan kebutuhan tidur tepenuhi (<5) dan tidak terpenuhi (>5). (Heriyanto, 2015)

### 3. Coding

Kegiatan memberikan jawaban secara angka atau kode atau pemberian kode numerik terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Hasil jawaban dari setiap pertanyaan diberi sesuai kode petunjuk (Nasehudin, dkk, 2012) dalam (Indrajaya, 2018)

#### a. Coding data umum

##### 1) Umur

Middle Age (45-59 tahun)	Kode 1
Eldely (60-74 tahun)	Kode 2
Old (75-90 tahun)	Kode 3
Very Old (>90 tahun)	Kode 4
2) Jenis kelamin	
Laki-laki	Kode 1
Perempuan	Kode 2
3) Pendidikan terakhir	
SD	Kode 1
SMP	Kode 2
SMA	Kode 3
4) Pekerjaan	
Tidak bekerja	Kode 1
Petani	Kode 2
Buruh	Kode 3
5) Sumber Informasi	
Tenaga Kesehatan	Kode 1
Keluarga	Kode 2
Mahasiswa	Kode 3
b. Coding data khusus	
1) Kebutuhan tidur terpenuhi	Kode 1
2) Kebutuhan tidur tidak terpenuhi	Kode 0

#### 4. Transferring

Memindahkan jawaban/kode ke dalam media pengolahan atau kegiatan memasukkan data ke komputer. Untuk mempermudah analisa data, pengolahan data, dan pengambilan kesimpulan maka hasilnya dimasukkan dalam distribusi frekuensi.

#### 5. Tabulating

Mengolah data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk mempermudah analisa data, pengolahan data serta pengambilan kesimpulan.

#### 6. Saving

Menyimpan data yang telah diolah

### 3.6.2 Analisa Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui gambaran pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia, dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dilakukan implementasi berdasarkan hasil data yang diperoleh. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat, dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel yang diteliti. (Silvanasari, 2014).

Rumus umum univariat:

$$P = \frac{X}{N} \times 100\%$$

Ket:

P : Persentase

X : jumlah kejadian pada responden

N : Jumlah seluruh responden

Kemudian diinterpretasi data sebagai berikut

100%	: seluruhnya
76-99%	: hampir seluruhnya
51-75%	: sebagian besar
50%	: setengahnya
26-49%	: hampir setengahnya
1-25%	: sebagian kecil
0%	: tidak satupun

### **3.7 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kecamatan Kromengan Kab. Malang. Kampung Krajan dipilih menjadi lokasi penelitian karena berdasarkan data statistik memiliki jumlah lansia yang cukup memadai untuk mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pelaksanaan penelitian dilakukan dari tanggal 10 Mei 2022

### **3.8 Etika Penelitian**

#### **1. Bebas dari Penderitaan**

Pada penelitian ini dapat dipastikan bahwa responden tidak mengalami penderitaan karena proses pengumpulan data.

#### **2. Bebas dari eksploitasi**

Pada penelitian ini partisipasi subyek dalam penelitaian, harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian ini atau infomasi yang telah diberikan, tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subyek dalam bentuk apapun

### 3. Prinsip Autonomy

Prinsip autonomy adalah prinsip kebebasan, yang artinya subyek penelitian bebas menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian. Pada penelitian ini, setelah diberikan pengarahan tentang proses penelitian, maka klien diberikan kebebasan untuk memutuskan apakah mau terlibat atau tidak dalam penelitian ini. Bila klien mau terlibat maka akan diminta untuk menandatangani lembar inform consent penelitian.

### 4. Prinsip confidentiality

Prinsip confidentiality yaitu prinsip memberikan jaminan kerahasiaan data atau informasi yang telah disampaikan oleh partisipan dan hanya akan mempergunakannya untuk kepentingan penelitian. Prinsip tersebut diwujudkan dengan peneliti member jaminan bahwa segala data yang diperoleh akan dijaga dan hanya peneliti yang akan mempergunakannya. Peneliti juga akan mencantumkan kode untuk merahasiakan identitas klien dan tidak akan mencantumkan alamat klien pada hasil pengambilan data. Prinsip-prinsip etik yang telah dijelaskan merupakan hak-hak responden dalam penelitian dan akan

dituangkan kedalam bentuk pernyataan persetujuan (informed consent). Pernyataan ini dipergunakan untuk mengevaluasi kesiapan responden dalam berperan serta selama penelitian

### **3.9 Keterbatasan**

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan karena:

1. Responden adalah lansia dan beberapa lansia mengatakan sudah tidak bisa membaca dan menulis sehingga peneliti harus membantu satu demi satu lansia yang mengalami kesulitan
2. Menurunnya kemampuan lansia dalam memahami kalimat sehingga peneliti harus menjelaskan kuisioner secara berulang-ulang kepada lansia
3. Kejujuran responden dalam menjawab pertanyaan dari peneliti yang tidak bisa dinilai oleh peneliti sehingga kemungkinan mempengaruhi kevalidan hasil penelitian.