

BAB III

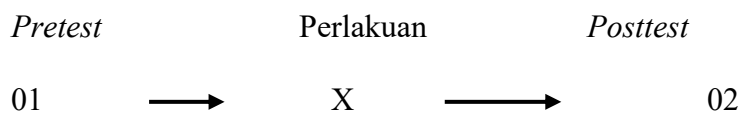
METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah pre- eksperimen dengan pendekatan teknik *One Group Pre – Posttest Design* adalah penelitian yang dilakukan untuk melihat pengaruh independen dan dependent (Donsu, 2017)

One Group Pre- Posttest Disign adalah teknik yang menghubungkan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek yang dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Nurussalam, 2016).

Kelompok Intervensi



Keterangan :

01 : Pengukuran pertama (*pretest*) kualitas tidur lansia

02 : pengukuran kedua (*posttest*) kualitas tidur lansia

X : Perlakuan/Intervensi (Terapi Seft)

B. Variable penelitian

Menurut (Donsu,2017) Variable merupakan objek penelitian yang dapat di jadikan sebagai sasaran penelitian. Variabel juga dapat disebut sebagai gejala penelitian yang di teliti. Variabel pada penelitian ini adalah efektivitas terapi SEFT terhadap kualitas tidur pada Lansia di klinik pratama kita.

1. Variabel Independent

Variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel yang nilainya dapat menentukan variabel lain. Dimana suatu kegiatan stimulus dimanipulasi oleh peneliti sehingga akan menciptakan suatu dampak terhadap variabel bebas.. Variabel independent ini biasanya diamati, dan diukur untuk diketahui apakah adanya hubungan atau pengaruh terhadap variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel independen atau bebas disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini variabel independen yaitu, terapi SEFT.

2. Variabel Dependent

Variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang nilainya dapat ditentukan oleh variabel lain. Variabel respon ini akan muncul akibat dari manipulasi variabel-variabel lain ((Nursalam, 2020). Variabel terikat juga dapat disebut sebagai variabel output (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini variabel dependen yaitu Kualitas Tidur.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi konseptual	Definisi Operasional	Cara pengukuran	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
1	Variabel independen = Terapi SEFT	Terapi seft adalah sebuah kombinasi antara Spiritual Power dengan Energy Psychology yang dapat memanfaatkan sistem dari energi tubuh supaya bisa memperbaiki perilaku manusia, emosi serta pikiran.	Terapi ini dilakukan terhadap lansia yang mengalami gangguan tidur, terapi ini dilakukan 1 minggu 2x selama 15 menit dalam jangka waktu 2 minggu dimulai dengan tahap <i>Set-Up, Tune-In, tapping</i> di 18 titik kuci pada tubuh.				Nominal
2	Variabel dependen t =	Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan	Kualitas tidur adalah perasaan segar tidak merasa lelah saat terbangun dan adanya kesiapan	wawancara	Kuesioner <i>Pittsburg</i>	Kualitas tidur baik dengan nilai	Ordinal

kualitas	lesu , rasa lelah gelisah dan	seseorang untuk menjalani	<i>h Sleep</i>	skor < dari
tidur	kehitaman pada kelopak mata(Anggraini, 2019)	aktivitas dengan durasi tidur 7-8 jam setelah mendapatkan perlakuan terapi SEFT.	<i>Quality</i>	5
			<i>Index</i>	Kualitas
			(PSQI)	tdiur buruk
			dengan 7	dengan nilai
			komponen	skor > 5
			dan 19	
			item	
			pertanyaan	
			.	

C. Populasi dan Sample

1. Populasi

Populasi adalah semua objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu seperti yang sudah di tentukan sebelumnya oleh peneliti (Donsu,2017). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti program lansia di Klinik Pratama Kita Bojongsoang dengan jumlah survey awal 40 orang usia > dari 45 - 70 tahun.

2. Sample

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi. Sampel dalam penelitian ini yaitu ditentukan dengan sample kriteria inklusi. peneliti menggunakan sample dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu pengumpulan sampel yang di lakukan dengan cara selektif yaitu menetapkan kriteria inklusi sebelumnya, jadi dapat disimpulkan subjek yang diteliti yang benar – benar di pilih oleh topik yang diteliti oleh peneliti.

Secara umum untuk penelitian eksperiment yang sederhana, yang menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperiment maka jumlah anggota sampel masing – masing antara 10 s/d 20 responden (Sugiyono,2019)

Menurut Sujarsimin Arikunto, rumus yang digunakan untuk pengambilan sampel sebagai berikut:

$$n = 25\% \times N$$

Keterangan:

n = Besar Sample

N = Besar Populasi

$$\begin{aligned}n &= 25/100 \times 40 \\ &= 0,25 \times 40 \\ &= 10 \text{ responden}\end{aligned}$$

Untuk menghindari adanya sampel yang *drop out* maka dilakukan koreksi sebesar 10 % maka jumlah sampel yang di butuhkan adalah 13 responden

Hasil dari perhitungan jumlah sampel didapatkan angka 13, maka dari itu responden dari penelitian ini adalah 13 responden sebagai kelompok eksperimen.

Kriteria dalam pengambilan sampel adalah sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

Kriterian inklusi merupakan karakteristik umum dari subjek penelitian dari seluruh populasi yang akan di teliti (Nurussalam,2016). Pada penelitian ini kriteria inklusi sebagai berikut:

- 1) Lansia awal dengan usia 50 – 60 tahun
- 2) Lansia yang mengalami kesulitan tidur
- 3) Durasi tidur lansia yang kurang dari 4 jam/hari
- 4) Lansia yang beragama islam.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan untuk mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi terhadap penelitian dikarenakan oleh beberapa sebab (Nurussalam,2016). Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Lansia yang sedang menjalani terapi komplementer lainnya.
- 2) Lansia yang hanya mengikuti terapi beberapa kali saja.
- 3) Lansia yang mengundurkan diri saat penelitian berlangsung.

4) Klien yang mengkonsumsi obat tidur.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pada penelitian ini dilakukan pada tanggal juni 2022 dengan melakukan studi pendahuluan pada tanggal 25 maret 2022 untuk mendapatkan data jumlah responden lansia di Klinik Pratama Kita Cikoneng Bojong Soang. Setelah mendapatkan responden selanjutnya peneliti melakukan *informed consent* dengan responden yang bersedia dan lanjut melakukan penelitian. Kemudian menggunakan pengumpulan data utama adalah dengan cara melakukan wawancara pada pasien dengan menanyakan pertanyaan terstruktur. Dari hasil wawancara dengan informan tentang kualitas tidur atau gangguan tidur peneliti menyimpulkan bahwa pasien lansia awal yang mengalami gangguan tidur sehingga pasien mengalami masalah terhadap pola tidur dan istirahat dengan data- data pendukung terlampir.

E. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat yang akan digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan di teliti sehingga jumlah instrument yang digunakan dalam penelitian akan bergantung pada jumlah variabel yang akan di teliti (Sugiyono, 2017).

Pada penelitian ini instrument yang digunakan Alat ukur kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI merupakan kuesioner *self-rated* yang mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur selama interval waktu satu bulan. Masing-masing dari tujuh komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur serta disfungsi siang hari dengan 19 item pertanyaan. memiliki kisaran dengan nilai 0-3 dengan 0

menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan kesulitan tidur yang berat. Untuk hasil jumlah skor untuk tujuh komponen ini menghasilkan satu nilai global dengan kisaran nilai 0-21. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian yang dikelompokkan menjadi kualitas tidur baik dengan skor: 1-5, kualitas tidur buruk dengan skor: 6-21. Instrumen ini diberikan kepada responden sebelum dan sesudah diberikannya terapi, dengan 19 item pertanyaan sebagai berikut:

1. Sekitar pukul berapa anda bisa tidur di malam hari?
2. Berapa menit anda membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari?
3. Sekitar pukul berapa anda biasanya bangun tidur di pagi hari?
4. Berapa jam lamanya anda tertidur di malam hari?
5. Berapa jam lamanya anda tertidur di malam hari?
6. Seberapa sering anda terjaga karena ...
7. Apakah tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit?
8. Apakah Terbangun di tengah malam atau dini hari?
9. Apakah Terbangun karena ingin ke kamar mandi?
10. Apakah terganggunya pernafasan?
11. Apakah batuk/ mendengkur terlalu keras?
12. Apakah merasa kedinginan?
13. Apakah merasa kepanasan?
14. Apakah mimpi buruk?
15. Apakah merasa kesakitan?

16. Seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu agar anda dapat tidur (resep/bebas)?
17. Berapa sering anda tidak dapat menahan kantuk ketika bekerja, makan atau aktivitas lainnya.
18. Berapa sering anda mengalami kesukaran berkonsentrasi ke pekerjaan?
19. Bagaimana anda menilai kualitas anda sebulan ini?

F. Validitas dan Reabilitas

Validitas adalah instrument penelitian yang kegunaanya untuk mengukur ketepatan pada data yang akan di teliti. Validitas juga dapat diartikan sebagai aspek kecermatan dalam pengukuran.

Reabilitas adalah upaya untuk melihat adakah konsistensi responden dalam menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan konstruksi variabel. Kontruksi yang di maksud bisa berupa kuesioner, dalam proses pembuatan kuesioner ini harus dilakukan uji coba kepada responden (Donsu, 2017).

Penelitian ini menggunakan PSQI dengan alat ukur yang valid yaitu r hitung 0,410-0,831 dan hasil uji reabilitas alpha cronbach 0,83 (Candra et al., 2021).

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh didalam penelitian ini akan di analisis menggunakan analisis statistic menggunakan program SPSS *versi 20 for windows*. Analisis yang akan digunakan adalah sebgai berikut:

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran karakteristik terhadap masing- masing variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi, tabel distribusi frekuensi disini menggambarkan jumlah dan persentase dari variabel yang ada. Analisa univariat mendeskripsikan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi SEFT

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisis yang meliputi dua variabel analisa jenis ini digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh x dan y antar variabel satu dengan variabel lainnya. Selain untuk mencari adanya pengaruh antar variabel x dan y tetapi juga digunakan untuk mencari perbedaan pada variabel x dan z (Donsu, 2017). Sebelum data akan di analisis secara bivariat, uji normalitas perlu dilakukan terlebih dahulu. Perhitungan uji normalitas data dalam penelitian ini akan menggunakan perhitungan program SPSS versi 20.

Uji normalitas adalah pengujian pada data untuk melihat normal atau tidak nya distribusi data tersebut. Penyajian data terhadap penelitian ini $0.000 < 0.050$ yang dihasilkan pada uji normalitas yang tidak terdistribusi normal sehingga statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* (Dahlan, 2014)

H. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahap penelitian adalah tahapan yang akan dilakukan terhadap proses penelitian. Adapun tahapan di dalam penelitian ini ialah sebagai berikut.

- a. Tahap awal peneliti menentukan dari masalah penelitian terlebih dahulu

- b. Setelah menentukan masalah yang tepat, peneliti akan melakukan pencarian materi yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti.
- c. Kemudian peneliti melakukan bimbingan sebelumnya dengan dosen pembimbing.
- d. Setelah proposal selesai lalu peneliti melakukan pendaftaran untuk siding atau seminar proposal penelitian.
- e. Setelah dinyatakan lulus kemudian peneliti mempersiapkan surat perizinan untuk melakukan penelitian ke lapangan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan adalah tahap dimana peneliti akan melakukan penelitian mulai dari awal hingga akhir. Berikut tahap pelaksanaan terhadap penelitian ini sebagai berikut.

- a. Tahap pelaksanaan pada penelitian, peneliti mempersiapkan surat ijin penelitian dari Universitas 'Aisyiyah Bandung sebagai pengantar ke klinik Pratama Kita yang akan diteliti.
- b. Penelitian dilakukan dengan cara memperkenalkan dari sebelumnya peneliti terlebih dahulu, kemudian menjelaskan maksud dan tujuan penelitian.
- c. Peneliti memberikan *inform consent* dengan tujuan untuk meminta persetujuan lansia untuk dijadikan responden.
- d. Peneliti membagikan kuesioner dan dengan lembar persetujuannya.
- e. Cara pembagian kuesioner akan dilakukan dengan cara membagikan kertas berisi kuesioner dan pengisian kuesioner dilakukan pada saat itu juga dengan cara wawancara.

- f. Peneliti melakukan kunjungan ke klinik sebanyak 2x seminggu dalam 1 pekan untuk memberikan Terapi SEFT sela 10 – 15 menit. Pasien duduk di sebelah peneliti di dampingi oleh salah satu keluarganya kemudian peneliti melakukan Terapi SEFT dengan mengarahkan responden untuk melakukan tahapan – tahapan SEFT, yaitu *Sett-Up, Tune-In dan Tapping*. Kemudian pasien melakukan Terapi SEFT mandiri dirumah ditemani oleh salah satu keluarganya melakukan SEFT 1x sebelum tidur setiap hari selama 10 -15 menit setiap hari selama 1 minggu di pantau secara daring menggunakan whatsapp group dan vc serta video dokumentasi pasien melakukan terapi.
- g. Peneliti melakukan pengolahan dan analisis data.

3. Tahap Akhir

Tahap akhir adalah tahap dimana peneliti sudah melakukan penelitian juga menyusun laporan akhir. Berikut tahap akhir pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Setelah data terkumpul, lalu peneliti melakukan penyusunan laporan hasil penelitian sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan.
- b. Kemudian peneliti akan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing dan menyelesaikan perbaikan sesuai revisi dari dosen pembimbing.
- c. Setelah itu peneliti membuat laporan akhir untuk di persentasikan hasil dari penelitian.
- d. Peneliti lalu melakukan perbaikan sesuai revisi dari dosen penguji
- e. Setelah itu peneliti akan mendokumentasikan hasil penelitian.

I. Teknik Analisa Data

Analisa data hasil penelitian ini dilakukan melalui dua tahapan yaitu pengolahan data dan analisa data.

1. Pengelolaan data

- a. Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau Setelah data terkumpul (Hidayat, 2017).
- b. Entry adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau *database* computer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau dengan membuat tabel kontigensi (Hidayat, 2017).
- c. Koding Data adalah kegiatan pemberian kode numerik (angka) terdapat data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan computer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*codebook*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variable (Hidayat, 2017)

berikut adalah beberapa kode yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya:

- d. Cleanning, peneliti melakukan pengecekan ulang data yang telah dimasukkan bertujuan untuk meminimalkan terjadinya kesalahan. Jika terdapat kesalahanan pada data tersebut, maka akan langsung diperbaiki sehingga akan sesuai dengan hasil pengumpulan data yang telah

dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti langsung melakukan pengecekan kembali data yang sudah terkumpul untuk meminimalisir terjadinya kesalahan atau data yang belum terselesaikan.

J. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini akan di laksanakan di klinik pratama kita cikoneng.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada pada tanggal juni – juli di klinik pratama kita jl. Cikoneng Bojongsoang.

K. Etika Penelitian

Etical Clearence merupakan suatu bentuk tanggung jawab moral terhadap peneliti dalam penelitian keperawatan. disini menjelaskan adanya masalah etika dalam penelitian keperawatan ini contohnya *Inform consent* sebelum dilakukannya penelitian, *autonomy* dan *confidentiality* (kerahasiaan) (Nurussalam,2017).

1. Inform Conccent (Lembar Persetujuan)

Pada penelitian ini akan memberikan lembar persetujuan ini digunakan sebagai pernyataan atau persetujuan terhadap responden yang akan diteliti. Peneliti tidak memaksa serta tetap menghormati keputusan yang dipilih responden jika responden menolak untuk terlibat dalam penelitian.

2. Confidentiallity (Kerahasiaan)

Pada penelitian ini peneliti akan menjamin kerahasiaan responden dari hasil penelitian baik informasi ataupun masalah yang lainnya. Informasi yang dikumpulkan harus terjamin kerahasiaannya.

3. Anonimity (Kerahasiaan Nama)

Pada penelitian ini akan memberikan jaminan kerahasiaan nama terhadap responden harus terjamin oleh peneliti dengan cara penyediaan kolom nomor responden yang diisi oleh peneliti sehingga peneliti tidak mencantumkan nama responden pada saat pengumpulan data.

4. *Veracity* (Kejujuran)

Pada peneliti ini akan memberikan informasi – informasi yang berhubungan dengan hasil data data penelitian yang tidak dimanipulatif.

5. *Justice* (Keadilan)

Pada penelitian ini akan memberikan perlakuan intervensi terapi SEFT kepada setiap responden tanpa membedakan, semua responden akan diberikan perlakuan secara adil baik sebelum, selama juga sesudah diberikannya interevnsi.