

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimen* yaitu dengan melakukan pendekatan *pre-test and post-test one group design*, yaitu membandingkan subjek sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi untuk mengetahui apakah pemberian aromaterapi lavender dan terapi dzikir dapat memberikan pengaruh terhadap gangguan kualitas tidur yang dialami lansia. Sebelum dilakukan intervensi, peneliti melakukan screening menggunakan instrumen *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)* untuk melakukan penilaian awal (*pre-test*). Selanjutnya, peneliti akan mendapatkan responden sesuai dengan kriteria. Selanjutnya akan diberikan intervensi pada responden sesuai dengan intervensi yang akan dilakukan yaitu dengan memberikan aromaterapi lavender dan dzikir. Setelah intervensi diberikan, selanjutnya akan dilakukan penilaian akhir (*post-test*) untuk mengetahui apakah intervensi yang diberikan berpengaruh atau memberikan perubahan pada masalah yang dihadapi responden (Arikunto, 2010; Wasis, 2008; Danim, 2003. Dalam Puspita, Dinda. Yati, 2020).

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh dari pemberian aromaterapi lavender dan dzikir pada lansia dengan gangguan kualitas tidur di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.

Tabel 3. 1 Pre-test and Post-test One Group Design

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₂

Ket:

P : Subjek.

O₁ : Pengukuran awal sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*).

O₂ : Pengukuran akhir setelah dilakukan intervensi (*post-test*).

X : Pemberian aromaterapi lavender dan dzikir pada lansia dengan gangguan kualitas tidur selama 7 hari berturut-turut.

B. Tempat dan Waktu Kegiatan

1. Tempat Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Februari-Agustus 2022 dengan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 7 Juli 2022 untuk melakukan pretest, dan pemberian intervensi mulai tanggal 8 Juli 2022 hingga 15 Juli 2022, selanjutnya melakukan posttest pada tanggal 15 Juli 2022.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu total dari seluruh responden yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian, seperti manusia, hewan percobaan, maupun data laboratorium (Handayani & Riyanto, 2011. Dalam Ridnaningsih, 2019).

Dalam penelitian ini, populasinya adalah semua lansia beragama Islam dengan gangguan di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta. Didapatkan populasi lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur dan beragama islam yaitu sebanyak 24 lansia

2. Sampel

Sebagian dari jumlah populasi yang telah disaring dengan instrument berbentuk kuesioner dan dijadikan subjek dalam penelitian dinamakan sampel. Dalam penelitian ini, sampelnya yaitu lansia di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta beragama Islam yang mengalami gangguan tidur yaitu berjumlah 24 lansia (Nursalam, 2017, Dalam Puspita, Dinda. Yati, 2020).

a. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* merupakan cara pemilihan sampel dengan mengambil seluruh jumlah populasi untuk dijadikan sebagai sampel. Jadi, lansia beragama Islam yang mengalami gangguan kualitas tidur

di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta adalah sampel dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 24 lansia (Sugiyono, 2011 Dalam Salamah, 2019).

D. Variabel Penelitian

Menurut Kerlinger, variabel merupakan suatu konsep. Misalnya dalam konsep jenis kelamin terdapat konsep laki-laki, seperti lansia dalam konsep usia. Ia juga mengatakan variabel dijadikan sebagai suatu sifat yang nantinya akan dipelajari, seperti jenis kelamin, usia, berat badan, dan lain-lain (Abubakar, 2021).

Dalam penelitian ini, ada dua variabel yang digunakan, antara lain:

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas mempengaruhi variabel lain. Jadi, jika variabel bebas tersebut berubah, maka akan memberika perubahan juga pada variabel yang lain. Dalam penelitian variabel bebasnya yaitu pemberian aromaterapi lavender dan dzikir (Masturoh, Imas. T, 2018).

2. Variabel Terikat (Dependent Variabel)

Variabel terikat mempengaruhi terpengaruh dari variabel bebas. Penelitian ini memiliki variabel terikat yaitu gangguan kualitas tidur pada lansia (Masturoh, Imas. T, 2018).

E. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu kumpulan definisi dari variabel yang akan diteliti saat melakukan penelitian di lapangan. Definisi operasional dapat mempermudah dalam melakukan penelitian, pengumpulan, dan menganalisis data (Masturoh, Imas. T, 2018).

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Pengukuran	Skala Pengukur an	Hasil Pengukura n
1.	Variabel bebas: Pemberian aromaterapi lavender dan	Terapi <i>nonfarmakologi</i> menggunakan aromaterapi lavender dan dzikir untuk mengatasi gangguan tidur. Aromaterapi lavender	-	-	-

	dzikir	menggunakan stick 30 menit sebelum memulai tidur, dan sambil memulai tidur responden sambil berdzikir dengan melafalkan <i>Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar</i> sebanyak 33 kali.			
2.	Variabel terikat: lansia dengan gangguan kualitas tidur	Gambaran kualitas, jumlah, maupun waktu tidur yang tidak normal pada individu	Kuesioner PSQI	Rasio	Skor : ≤ 5 : normal >5 : gangguan kualitas tidur

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
 PERPUSTAKAAN

F. Alat Dan Metode Penelitian

1. Alat pengumpulan data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

a. Kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)

Dalam penelitian tersebut, kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan sebagai instrument untuk menilai kualitas tidur pada lansia. PSQI adalah kuesioner yang dikembangkan untuk mengetahui baik atau buruk kualitas dari tidur responden. PSQI dapat digunakan karena PSQI mempunyai nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi dengan nilai sensitivitas sebesar 98,7% dan spesifitas sebesar 84,4% (Buyse et al., 1989 Dalam Rahayu, 2020).

Dalam kuesioner PSQI terdapat 19 pertanyaan yang terdiri dari 7 komponen, yang terdiri atas disfungsi tidur di siang hari, latensi tidur, kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, durasi tidur, dan penggunaan obat tidur. Masing masing dari komponen tersebut memiliki skor yang dimulai dari 0 yaitu tidak memiliki kesulitan sampai dengan 3 yaitu mengalami kesulitan berat. Dari tujuh komponen tersebut kemudian dihitung untuk mengetahui jumlah skor PSQI. Total skor dari hasil penilaian kuesioner tersebut berkisar antara 0-21 dengan interpretasi skor ≤ 5 (1-5) yaitu memiliki kualitas tidur yang baik, dan skor > 5 (6-21) memiliki kualitas tidur buruk (Buyse et al., 1989 Rahayu, 2020).

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas tidur

No	Komponen	No Pertanyaan	Skor
1	Kualitas tidur subjektif	9	0-3
2	Durasi tidur	4	0-3
3	Efisiensi kebiasaan tidur	1, 3, 4	0-3
4	Latensi tidur	2, 5a	0-3
5	Gangguan tidur	5b-5j	0-3
6	Penggunaan obat tidur	6	0-3
7	Disfungsi tidur siang hari	7,8	0-3

Total	19 pertanyaan	21
-------	---------------	----

- b. Prosedur penggunaan aromaterapi lavender dan dzikir
- 1) Siapkan alat, yaitu stick aromaterapi lavender, dan tasbih.
 - 2) Pasang stick aromaterapi setengah jam sebelum akan memulai tidur.
 - 3) Atur posisi yang nyaman, tenangkan pikiran, dan rileks.
 - 4) Hirup aromaterapi lavender sambil membaca ayat *Subahanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar* selama 33 kali menggunakan tasbih.
 - 5) Intervensi tersebut dilakukan dilakukan setiap hari jika akan memulai tidur pada malam hari.

2. Metode pengumpulan data

Dalam penelitian ini ada beberapa tahap yaitu: sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan *informed consent* pada responden, setelah responden menyetujui, selanjutnya peneliti melakukan pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengetahui kualitas tidur responden sebelum diberikan aromaterapi lavender dan dzikir. Pada hari berikutnya, peneliti memberikan intervensi pada responden serta menjelaskan prosedur penggunaan. Intervensi dalam penelitian ini yaitu pemasangan stik aromaterapi lavender di kamar responden selama 7 hari berturut-turut, kemudian terapi dzikir dilakukan oleh lansia pada malam hari sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut. Untuk memastikan hal tersebut dilakukan oleh responden dilakukan atau tidak, peneliti melakukan observasi pada responden sebelum tidur. Namun dikarenakan kebijakan dari tempat penelitian yaitu jam kunjung hanya sampai pukul 5, jadi peneliti memberikan alternatif observasi yaitu memberikan lembar ceklist kepada responden dan ditempelkan di almari responden. Sebelum tidur responden dapat mengisi lembar ceklist yang telah diberikan atau setelah bangun tidur untuk memastikan bahwa intervensi dilakukan. Kegiatan ini dilakukan setiap hari selama 7 hari berturut-turut pada siang hari peneliti melakukan observasi pada siang hari dan mengecek lembar ceklis untuk

memastikan apakah intervensi tersebut dilakukan atau tidak. Klarifikasi data juga dilakukan oleh peneliti dengan menanyakan kepada teman sekamar responden sebagai kontrol responden dalam mengimplementasikan terapi dzikir dan aromaterapi.

G. Uji Validitas dan Uji Reabilitas

1. Uji Validitas

Validitas merupakan nilai untuk memperlihatkan seberapa tingkat kevalidan dari instrument yang digunakan. Instrumen bisa dikatakan valid jika memiliki nilai validitas yang tinggi. Suatu instrument juga bisa dikatakan valid apabila bisa mengukur apa saja yang sesuai dengan tujuan, dan untuk membuktikan variabel tersebut (Andra, 2018).

Kuesioner PSQI memiliki nilai sensitivitas sebesar 98,7% dan spesifitas sebesar 84,4%. Dengan nilai tersebut sudah dinyatakan bahwa kuesioner tersebut sudah valid, jadi tidak perlu dilakukan uji validitas lagi (Fera, 2019).

2. Uji Reabilitas

Reabilitas dipakai untuk menilai instrument yang dipakai oleh peneliti sudah dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Notoatmodjo, 2010 Dalam Puspita, Dinda. Yati, 2020).

Kuesioner PSQI memiliki nilai koefisien alpha sebesar 0,85. Dari nilai tersebut menunjukkan bahwa kuesioner tersebut tidak perlu lagi dilakukan uji rabilitas (Fera, 2019).

H. Metode Pengolahan Data dan Analisa Data

1. Metode Pengolahan Data

Setelah semua data sudah dikumpulkan, selanjutnya akan melakukan olah data dengan tahapan sebagai berikut:

a. Editing

Editing data yaitu tahap meneliti apakah jawaban responden yang dihasilkan dari pengisian kuesioner sudah lengkap atau masih ada yang kurang. Jika dalam tahap editing peneliti menemukan jawaban yang kurang lengkap, maka peneliti melakukan pengumpulan data lagi

dengan cara mendatangi responden ke tempat penelitian lagi.

b. Coding

Coding merupakan tahapan untuk membedakan yang akan dianalisis dengan membuat kode berupa angka dari data yang akan dimasukan (Notoatmodjo, 2018). Pengkodean dipenelitian ini adalah:

1) Usia

- a) Kode 1 : 60-74 tahun.
- b) Kode 2 : 75-90 tahun.

2) Jenis Kelamin

- a) Kode 1 : Laki-laki
- b) Kode 2 : Perempuan

3) Gangguan Kualitas Tidur

- a) Kode 1 : Normal
- b) Kode 2 : Gangguan kualitas tidur

c. Data Entry

Suatu metode dengan mengisi kode pada kolom dengan jawaban yang tepat dari pertanyaan yang terdapat pada kuesioner dinamakan *data entry* (Notoatmodjo, 2018).

d. Pembersihan Data (Cleaning data)

Dalam metode *cleaning data*, setelah semua data yang berasal dari masing-masing responden terkumpul, data tersebut akan dicek kembali oleh peneliti untuk mengetahui kelengkapan dari jawaban responden, apabila data yang terkumpul masih ada kekurangan maka responden akan dimintai respon kembali untuk melengkapi. Kelengkapan data yang diperiksa antara lain: umur, jenis kelamin, agama, dan kualitas tidur responden (Notoatmodjo, 2018).

2. Analisa data

Dalam penelitian ini, analisa data yang digunakan antara lain:

a. Analisa Univariat

Dalam analisa univariat, setiap masing-masing dari variabel

dalam penelitian akan dijelaskan karakteristiknya. Analisa univariat bentuknya tergantung dari jenis datanya. Distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel merupakan hasil dari analisa univariat. Seperti: usia, jenis kelamin, agama, dan kualitas tidur responden (Notoatmodjo, 2012 dalam Puspita, Dinda. Yati, 2020).

(Notoatmodjo 2014 dalam Rahayu, 2020)menjelaskan bahwa rumus yang digunakan dalam analisa univariat adalah:

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

Ket:

P = Presentase

F = Frekuensi data

N = Jumlah sampel

b. Analisa Bivariat

Dalam analisa bivariat dijelaskan perbedaan dari skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada masalah kualitas tidur (Notoatmodjo, 2012 dalam Puspita, Dinda. Yati, 2020).

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis hasil dari sebelum dan sesudah intervensi, maka peneliti menggunakan uji wilcoxon (Simanjuntak, 2020).

$$Z = \frac{T_s - \frac{1}{4}[N(N + 1)]}{\frac{\sqrt{1}}{24}[N(N + 1)(2N + 1)]}$$

Ket:

N : Banyaknya data yang berubah setelah diberikan intervensi

T: Jumlah rangking dari selisih yang negative dan jumlah ranking dari selisih yang positif.

I. Etika Penelitian

Lansia digunakan sebagai subjek pada penelitian ini. Jadi dalam melakukan penelitian, prinsip dan etika harus dipahami dengan baik, antara lain: (Masturoh & T, Anggita. 2018)

Penelitian ini menggunakan *Ethical Clearance* yang telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah dikeluarkan pada tanggal 23 Juni 2022 dengan nomor Skep/210/KEPK/VI/2022. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dilakukan dengan empat prinsip utama dalam etika penelitian menurut Masturoh & T, Anggita, 2018 yaitu:

1. Menghormati subjek (*Respect for person*)

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menghormati subjek yaitu:

- a. Seluruh responden menandatangani pada lembar *informed consent*
- b. Menjaga privasi responden dengan tidak menyebutkan nama responden

2. Manfaat (*Beneficence*)

Diharapkan dalam penelitian ini memberikan manfaat yang berguna untuk subjek, maupun tempat dilakukan penelitian. Jadi kesehatan dan keselamatan subjek harus sangat diperhatikan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, responden mendapatkan manfaat yaitu dapat membantu mengatasi gangguan kualitas tidur.

3. Tidak membahayakan subjek penelitian (*non maleficence*)

Peneliti harus memperhatikan keselamatan subjek agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan terjadi. Penelitian ini sudah disetujui oleh BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta. Jadi jika terjadi hal-hal yang diluar kendali, maka bekerja sama dengan bagian kesehatan di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta untuk menyelesaikan masalah. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stick aromaterapi, namun berdasarkan intervensi yang digunakan sebestumnya, tidak menimbulkan gangguan pada system pernafasan sehingga alat yang digunakan aman untuk lansia.

4. Keadilah (*justice*)

Dalam penelitian ini, peneliti tidak membedakan satu subjek dengan subjek yang lain, agar tidak membedakan kecemburuan social antar subjek.

J. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, beberapa hal dibawah ini perlu diperhatikan:

- a. Menentukan masalah penelitian dengan melihat fenomena yang terjadi.
- b. Setelah mendapatkan fenomena, peneliti membuat judul dari penelian
- c. Melakukan pengajuan judul kepada dosen pembimbing
- d. Melakukan konsultasi dengan pembimbing mengenai judul dari penelitian.
- e. Setelah judul sudah diterima, mengajukan lembar persetujuan kepada dosen pembimbing, koordinator skripsi, dan kaprodi untuk ditandatangani.
- f. Menyusun BAB I, II, dan III.
- g. Mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan ke PPPM.
- h. Mengajukan surat izin studi pendahuluan kepada dinas sosial dengan melampirkan surat pengantar dari instansi.
- i. Mengajukan surat izin pendahuluan dengan melampirkan surat izin dari instansi dan dinas sosial kepada BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.
- j. Setelah diberikan izin, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menanyakan kepada pengurus BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta tentang keadaan yang ada.
- k. Peneliti melakukan screening kognitif dengan menggunakan mini cognitive, lalu dilanjutkan dengan menggunakan PSQI pada populasi untuk mendapatkan sampel.
- l. Menyantumkan hasil studi pendahuluan pada bab I.

- m. Melakukan konsultasi dengan pembimbing skripsi
- n. Setelah mendapatkan persetujuan proposal, maka peneliti melakukan cek plagiasi
- o. Setelah hasil cek plagiasi keluar, dan hasilnya sesuai dengan ketentuan, selanjutnya peneliti melakukan kontrak waktu dengan dosen pembimbing dan dosen penguji untuk melakukan seminar proposal
- p. Mengajukan surat permohonan melakukan ujian proposal
- q. Melakukan seminar proposal dengan dosen pembimbing dan dosen penguji.
- r. Peneliti memperbaiki proposal apabila ada saran atau revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing maupun dosen penguji saat ujian proposal.

2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Pengajuan surat bebas etik penelitian ke bagian penelitian Universitas
- b. Memasukkan *ethical clearance* kepada pihak BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.
- c. Peneliti melakukan swab terlebih dahulu sebagai syarat untuk masuk ke tempat penelitian.
- d. Penelitian dibantu oleh asisten yaitu mahasiswa keperawatan semester VIII yang akan mengumpulkan data *pre-post test* pada responden.
- e. Peneliti sudah mendapatkan responden setelah melakukan screening pada tahap persiapan penelitian
- f. Peneliti melakukan pretest pada responden
- g. Peneliti menjelaskan prosedur intervensi yang akan diberikan
- h. Peneliti memberikan intervensi yang akan diberikan
- i. Peneliti melakukan observasi setiap hari
- j. Peneliti mendatangi tempat penelitian sesudah 1 minggu untuk melakukan penilaian akhir pada gangguan tidur lansia
- k. Peneliti melakukan perhitungan akhir untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan dzikir pada responden.

3. Penyusunan laporan

Dalam tahap ini, peneliti mengumpulkan hasil data dari penelitian lalu data tersebut diolah dan dianalisis menggunakan SPSS.

- a. Menganalisa hasil dari penelitian yang telah dilakukan.
- b. Menyusun hasil uji statistic yang telah diolah menggunakan SPSS.
- c. Hasil dari uji statistic dimasukkan dalam bab pembahasan
- d. Menyusun bab 5 yang didalamnya terdapat kesimpulan dan saran
- e. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai bab 4 dan 5
- f. Setelah mendapat persetujuan bab 4 dan bab 5, peneliti melakukan cek plagiasi
- g. Setelah hasil plagiasi keluar dan sesuai dengan ketentuan yang telah ditentukan, lalu peneliti menghubungi dosen penguji dan dosen pembimbing untuk melakukan kontrak waktu seminar hasil
- h. Mengajukan surat untuk melakukan seminar hasil
- i. Peneliti melakukan seminar hasil
- j. Melakukan revisi jika ada saran atau perubahan dari dosen penguji maupun dosen pembimbing saat seminar hasil.
- k. Melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing hasil dari revisi tersebut
- l. Laporan skripsi diajukan kepada pembimbing dan penguji
- m. Melakukan penyusunan naskah publikasi