

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian preeksperimental dengan rancangan one group pretest posttest. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design yaitu melakukan satu kali pengukuran di depan (pretest) sebelum adanya perlakuan (intervensi) dan setelah itu dilakukan pengukuran setelah diberikan perlakuan (posttest) (Notoadmodjo, 2018).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kab. Malang Jawa Timur

2. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2023

C. Populasi Sampel Objek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Pakisaji berjumlah 23 ibu hamil Trimester III.

2. Besar Sampel

Sampel adalah anggota dari seluruh subjek penelitian yang mempunyai ciri-ciri dan kualitas sesuai dengan populasi untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Dalam menetapkan jumlah sampel yang dipakai dalam riset ini adalah dihitung memakai *teknik Slovin*. Berikut disajikan formula *Slovin* yang dipakai dalam menetapkan jumlah sampel:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{23}{1+23(0,2)^2} n = \frac{23}{1,23} = 18$$

Dari perhitungan menggunakan rumus slovin diatas didapatkan sampel sebanyak 18 sampel.

Keterangan:

n = Ukuran sampel / Jumlah sampel responden

N = Ukuran Poulasi

e = Persentase kelonggran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir.

Terdapat ketentuan yang tertera dalam rumus Slovin, yaitu bagi populasi dalam jumlah besar maka nilai e adalah 0,1 atau 10%, sedangkan bagi populasi dalam jumlah kecil maka nilai e adalah 0,2 atau 20%. Sehingga pada teknik Slovin terdapat rentangsampel antara 10 hingga 20% dari populasi.

Teknik yang dipakai peneliti untuk menyusun riset ini adalah dengan memakai cara Purposive Sampling. Pemilihan sampel memakai teknik Purposive Sampling ini merupakan pengambilan keputusan sampel berdasar dengan pertimbangan peneliti.

Kriteria Sampel

a. Kriteria inklusi

- 1) Usia kehamilan 27-34 minggu
- 2) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi

- 1) Komplikasi kehamilan dengan penyakit hipertensi, jantung, paru paru, sesak nafas dan diare.
- 2) Ibu hamil yang melahirkan saat penelitian berlangsung
- 3) Responden yang alergi terhadap lavender

D. Fariabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu objek yang dapat diukur atau diamati dan memiliki nilai yang bervariasi antara setiap objek (Riyanto, 2019). Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah Aroma terapi Lavender
2. Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III

E. Definisi Oprasional

Definisi operasional merupakan definisi dari variabel yang diukur (Riyanto, 2019). Tujuan definisi operasional adalah untuk mempermudah pengumpulan data, membatasi ruang lingkup variabel dan mencegah terjadinya kesalahan interpretasi data

Tabel 3. 1: Definisi Operasional

Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
Aromaterapi Lavender	Merupakan minyak esensial yang telah diolah menjadi kemasan berbentuk lilin aromateraai, berasal dari tumbuhan yang dapat digunakan untuk mengobati kesehatan serta memberi efek rasa nyaman			
Kualitas Tidur	Keadaan tidur individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun	Kuisisioner PSQI	Interval	Kualitas buruk >5 Kualitas baik ≤5

Kisi – kisi kuisisioner yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

Sangat baik: 0

Cukup baik: 1

Cukup buruk: 2

Sangat buruk: 3

Tabel 3.2: Skor Penilaian

Komponen	No Item	Penilaian	
1) Kualitas tidur secara subjektif	8	Sangat Baik	0
		Cukup Baik	1
		Cukup Buruk	2
		Sangat Buruk	3
2) Durasi Tidur	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3

Komponen	No Item	Penilaian	
		≤15menit	0
		16-30 menit	1
	2	31-60 menit	2
		>60 menit	3
3. Latensi Tidur	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Skor Total	0	0
	Komponen 3	1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
4. Efisiensi Tidur		>85%	0
Rumus : Jumlah lama tidur	1+3+4	75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan Tidur	5b, 5c, 5e, 5d, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1 seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Skor Total	0	0
	Komponen 5	1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
1. Penggunaan Obat Tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
2. Difungsi Siang Hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
		Tidak ada masalah	0
	9	Hanya masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah Besar	3
	Skor total		0
	Komponen 7		1
			2
			3
Skor Global PSQI		0-21	

F. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dalam penelitian ini adalah:

1. Data Subjektif: Terdiri dari kuisisioner pretest-posttest dan Informed consent
2. Data Objektif: Terdiri dari aromaterapi lavender
3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini adalah SOP aromaterapi lavender untuk variabel pemberian aromaterapi lavender dan kuesioner PSQI untuk mengukur variabel kualitas tidur. Alasan menggunakan kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebagai instrumen penelitian adalah karena telah dinyatakan valid dan reliabel oleh peneliti sebelumnya (Khasanah & Hidayati, 2012).

G. Rencana Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap persiapan meliputi studi pendahuluan, mengajukan judul kepada pembimbing dan menyusun proposal penelitian
2. Melakukan studi pendahuluan dengan wawancara di Puskesmas Pakisajikab Malang.
3. Melengkapi proposal hingga melaksanakan ujian proposal penelitian.
4. Mengurus izin penelitian, mengajukan izin penelitian kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Malang dengan tembusan Puskesmas Pakisaji
5. Mengajukan izin penelitian dan pengambilan data di Puskesmas Pakisaji
6. Melakukan Informed Consent dengan menjelaskan tujuan penelitian kepada calon responden. Bila calon responden setuju maka dipersilahkan untuk menandatangani lembar yang disediakan.
7. Memberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner, meminta responden mengisi kuesioner pretest, sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dan mengumpulkan kuesioner untuk melakukan penilaian kualitas tidur sebelum intervensi diberikan.
8. Meminta responden untuk tidur menggunakan aromaterapi lavender.

- a. Mengajukan responden untuk menyalakan lilin aroma terapi sebelum tidur.
 - b. mengajukan responden untuk menutup ruangan agar aroma terapi tidak menguap ke ruang lain sehingga aroma terapi dapat lebih dirasakan di kamar ibu.
 - c. Mengajukan ibu untuk berbaring dan menghirup aroma terapi agar merasa lebih relax
 - d. Setelah responden merasa mengantuk dianjurkan untuk mematikan lilin aroma terapi
9. Pemberian Aroma terapi dilakukan selama 2 minggu berurut-turut
 10. Setelah intervensi diatas dilaksanakan, responden diminta untuk mengisi kembali kuesioner *postest* selama 2 minggu diberikan aroma terapi untuk dilakukan penilaian kualitas tidur setelah intervensi selesai.
 11. Melakukan pengumpulan, pengolahan dan menganalisa data.
 12. Melakukan penyusunan laporan hasil penelitian

H. Pengolahan Data dan Analisis Data

Pengolahan data adalah proses yang dilakukan setelah data memperoleh data dari penelitian melalui kuisisioner dan langkah-langkah untuk mengolah data dikelompokkan (Notoadmodjo, 2018).

1. Coding Dalam peng”kodean” atau coding, peneliti memberikan kode jawaban sesuai dengan jawaban yang dipilih oleh responden. Kode 1 untuk kualitas tidur baik dengan skor PSQI ≤ 5 Kode 2 untuk kualitas tidur buruk dengan skor PSQI ≥ 5
2. Editing (pengeditan) Pengolahan data dengan editing berfungsi untuk memeriksa kuisisioner dengan tujuan agar data yang akan digunakan dapat diolah dengan baik dan benar, sehingga pengolahan data dapat menggambarkan hasil dari masalah yang diteliti.
3. Scoring (penilaian) Scoring dalam penelitian berfungsi untuk memberikan penilaian terhadap hasil dari setiap soal kuisisioner. Tujuan scoring adalah untuk mendapatkan jumlah nilai akhir dari seluruh jawaban responden

a. Kualitas tidur subjektif: dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

b. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) : total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5 a

1) Pertanyaan nomor 2

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-45 menit = 2

> 60 menit = 3

2) Pertanyaan nomor 5a

Tidak pernah = 0

1x kali seminggu = 1

2x kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

3) Jumlah dari skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dikategorikan menjadi:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-7 = 3

c. Lama tidur malam: dilihat dari pertanyaan nomor 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

d. Efisiensi tidur : pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur = $(\text{lama tidur} / \text{lama ditempat tidur}) \times 100\%$

1) Lama tidur – pertanyaan nomor 4

2) Lama di tempat tidur kalkulasi responden dari pertanyaan nomor 1 dan 3

Jika hasil telah diperoleh, maka skornya:

➤ 85% = 0

75-84% = 2

< 65% = 3

e. Gangguan ketika tidur malam : Pertanyaan nomor 5 b sampai 5 j dengan keterangan skor:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 12 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan 5 b sampai 5 j, dengan skor:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

f. Menggunakan obat tidur : pertanyaan nomor 6

Tidak pernah=0

Sekali seminggu=1

2 kali seminggu=2

>3 kali seminggu=3

g. Terganggunya aktivitas disiang hari : pertanyaan nomor 7 dan 8

Pertanyaan nomor 7

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 2

2 Kali seminggu = 3

3 > 3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomor 8

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang =2

Besar =3

Jumlahkan seluruh skor pertanyaan nomor 7 dan 8 dengan hasil skor:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

4 Tabulating (tabel)

Tabulating digunakan untuk mempermudah analisa dan pengolahan data serta pengolahan kesimpulan data dan disatukan dalam bentuk tabel dan atau narasi.

5 Analisis Data

a. Analisa univariate

Analisis univariate adalah untuk menggambarkan karakteristik satu variabel pada suatu waktu dalam bentuk tabel atau grafik. Analisis univariate dalam penelitian ini adalah usia responden usia kehamilan pekerjaan pengkonsumsian obat sebelum tidur.

b. Analisa Bivariate

Analisa bivariante yaitu analisa yang dilakukan terhadap variabel independen dan variabel dependen yang diduga memiliki korelasi atau hubungan (Notoadmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan uji non parametric yaitu uji wilcoxon. Uji tersebut akan dioperasikan melalui program komputer SPSS (Statistic Product Service Solution) for windows. Analisa yang digunakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Pakisaji dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) $p \text{ value} \leq 0.05$: H1 diterima, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Pakisaji

- 2) $p \text{ value} \geq 0.05$: H_1 ditolak, menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Pakisaji

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA