

BAB 3

METODE PENELITIAN

Menurut Nursalam (2016) yang di maksud dengan rancangan penelitian atau metode penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil.

3.1 Desai / Rancangan Penelitian

Design yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan rancangan penelitian *One Grup Pre Test – Post Test Design*. Jenis *pre-experimental* ini dilakukan dengan cara sebelum diberikan perlakuan, variabel diobservasi atau diukur terlebih dahulu (*pre test*) setelah itu dilakukan perlakuan dan setelah *treatment* dilakukan pengukuran/observasi (*post test*) (Hidayat, 2010).

Tabel 3.1 Desain Penelitian Pengaruh Terapi Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lanjut Usia Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

| Subjek | Pre – Test | Perlakuan | Post – Test |
|--------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| S | O ₁ Time 1 | P Time 2 | O ₂ Time 3 |

Keterangan :

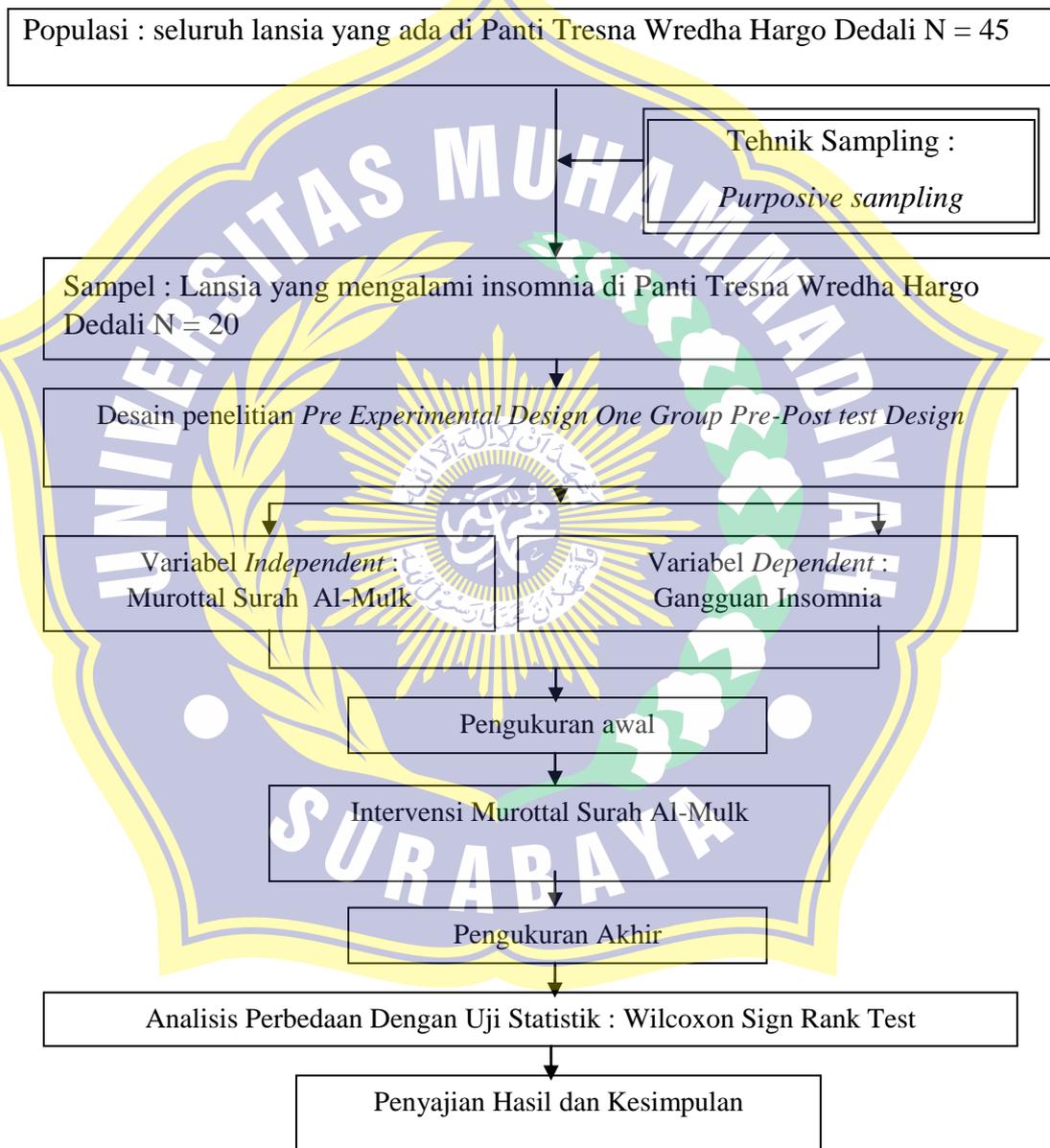
S : Subjek

O₁O₂ : Observasi perlakuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan

P : Intervensi (Penyuluhan Kesehatan)

3.2 Kerangka Kerja

Kerangka kerja merupakan bagan kerja terdapat kegiatan penelitian yang akan dilakukan meliputi subjek penelitian, variabel yang akan diteliti dan variabel yang mempengaruhi dalam penelitian (Hidayat, 2010). Kerangka kerja dalam penelitian ini digambarkan secara skematis sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian

3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari suatu variabel yang menyangkut masalah penelitian (Nursalam, 2008). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di PantiTresna Wredha Hargo Dedali Surabaya berjumlah 45 orang

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2010). Sampel pada penelitian ini adalah sebagian lansia yang berada di PantiTresna Wredha Hargo Dedali Surabaya sejumlah 20 orang

Kriteria *inklusi* adalah kriteria umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dalam penelitian (Nursalam, 2008).

Kriteria *inklusi* pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Lansia yang mengalami insomnia
2. Lansia yang beragama islam
3. Lansia yang tidak mengalami demensia
4. Lansia yang tidak mengalami gangguan pendengaran
5. Lansia yang tidak mengalami depresi
6. Lansia yang tidak mengalami sakit fisik

Kriteria *ekslusi* adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria *inklusi* dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2008).

Kriteria *ekslusi* pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Lansia yang tidak menyetujui ikut penelitian
2. Lansia yang sedang mengonsumsi obat insomnia
3. Lansia yang tidak mengikuti intervensi sampai selesai
4. Lansia yang meninggal saat penelitian

3.3.3 Tehnik Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi (Nursalam, 2008). Pada penelitian ini terdapat 20 sampel dari 45 populasi dengan menggunakan *Purposive Sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi yang dikehendaki peneliti dan sesuai kriteria inklusi (tujuan tertentu), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Hidayat, 2010).

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.4.1 Variabel independent

Variabel independent adalah suatu variabel yang nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2008). Variabel independent dalam penelitian ini adalah Murottal Surah (Al-Mulk).

3.4.2 Variabel dependent

Variabel dependent adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2008). Variabel dependent dalam penelitian ini adalah Gangguan Insomni

3.4.3 Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

| Variabel | Definisi Operasional | Parameter | Instrumen | Skala | Kategori |
|--|---|--|--|---------|---|
| Variabel Independent: Murottal Surah (Al-Mulk) | Terapi murottal merupakan terapi dengan mendengarkan lantunan ayat suci al-qur'an surah Al-Mulk | Lama durasi 12 menit diberikan pada saat malam hari jam 19:00. Hari pertama <i>pre test</i> hari ke 2-7 pemberian terapi dan hari ke-8 <i>post test</i> | Pemutar musikmp3 berisi Surah Al-Mulk dan SAK | - | - |
| Variabel Dependent Gangguan Insomnia | Keadaan dimana Klien mengalami kesulitan untuk memulai tidur atau sering terbangun dari tidur. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lama tidur 2. Mimpi 3. Kualitas tidur 4. Masuk waktu tidur 5. Terbangun malam hari 6. Waktu untuk tidur kembali 7. Terbangun dini hari 8. Perasaan waktu bangun <p>(KPSBJ dalam Noviani, 2008)</p> | Lembar Quesioner KSPBJ- <i>Insomnia Rating Scale</i> | Ordinal | <ul style="list-style-type: none"> - Tidak insomnia : nilai dibawah 10 - Insomnia : nilai di atas 10 (KPSBJ dalam Noviani 2008) |

3.5 Pengumpulan dan Analisa Data

3.5.1 Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data (Notoadmodjo, 2005). Pada penelitian ini instrument yang akan digunakan adalah :

1. Pemutar musik *mp3* yang berisikan murotal surah Al-Mulk
2. Satuan Acara Kegiatan (SAK)
3. Lembar Kuesioner

3.5.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

3.5.3 Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan penelitian

Pada langkah ini dilakukan pemilihan lahan penelitian dan pengurusan izin penelitian di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya. Kemudian peneliti mengadakan studi pendahuluan tentang penelitian yang dilakukan dalam menentukan masalah, studi kepustakaan, menyusun proposal, konsultasi dengan pembimbing, pembuatan instrumen, uji validitas dari instrumen dan dilakukan pemilihan lokasi dan sampel penelitian yaitu lansia yang mengalami insomnia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya. Proses Pengumpulan data diperoleh setelah peneliti mendapatkan izin dan persetujuan dari pembimbing skripsi, bagian akademik S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, dan Ketua Pengurus di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

2. Tahap pelaksanaan penelitian

- a) Identifikasi data primer dan sekunder. Data primer yang dikumpulkan meliputi karakteristik demografi responden yang terdiri atas umur, jenis kelamin, alamat rumah serta tingkat pendidikan dan riwayat pekerjaan pekerjaan. Data sekunder yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah profil Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya tempat penelitian berlangsung yang diperoleh dari instansi terkait. Hasil perolehan data tersebut peneliti bekerjasama dengan pihak panti untuk mendapatkan data lansia yang selanjutnya dilakukan penyaringan data dalam memperoleh subyek sesuai kriteria inklusi yaitu lansia yang mengalami insomnia.
- b) Peneliti menghampiri setiap ruangan lansia yang mengalami insomnia lalu memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan.
- c) Peneliti melakukan observasi di malam hari dengan melihat perubahan tidur pada lansia dengan bantuan mitra sejawat yang telah dibriefing diberikan pengarahan terlebih dahulu untuk menyamakan persepsi pada hari pertama.
- d) Pemberian murottal surah (Al-Mulk) dilakukan 8 hari menggunakan mp3, dengan frekuensi sehari satu kali dan durasi 12 menit sebelum tidur kepada lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya. Dibantu dengan 5 asisten peneliti.
- e) Setelah dilakukan pemberian perlakuan, pada hari ke-8 dilakukan obsevasi kembali setelah dilakukan perlakuan.

3.5.4 Cara Analisis Data

Setelah data kelompok, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan tahapan sebagai berikut :

1. Editing

Merupakan upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul (Hidayat, 2010).

2. Coding

Merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori (Hidayat, 2010). Dimana lansia yang mengalami insomnia diberi kode 1 dan lansia yang tidak mengalami insomnia diberi kode 2

3. Scoring

1. Lamanya tidur. Butir ini untuk mengevaluasi jumlah jam tidur total, nilai butir ini tergantung dari lamanya subyek tertidur dalam satu hari. Untuk subyek normal lamanya tidur biasanya lebih dari 6,5 jam, sedangkan pada penderita insomnia memiliki lama tidur yang lebih sedikit. Nilai yang diperoleh dalam setiap jawaban adalah : Nilai 0 untuk jawaban tidur lebih dari 6,5 jam. Nilai 1 untuk jawaban tidur antara 5,5 - 6,5 jam. Nilai 2 untuk jawaban tidur antara 4,5 – 5,5 jam. Nilai 3 untuk jawaban tidur kurang dari 4,5 jam.

2. Mimpi. Subyek normal biasanya tidak bermimpi atau tidak mengingat bila diamimpi atau kadang-kadang mimpi yang dapat diterimanya. Penderita insomnia mempunyai mimpi yang lebih banyak atau selalu bermimpi dan kadang-kadang mimpi buruk. Nilai yang diperoleh dalam

setiap jawaban adalah : Nilai 0 untuk jawaban tidak ada mimpi. Nilai 1 untuk jawaban terkadang mimpi yang menyenangkan atau mimpi biasa saja. Nilai 2 untuk jawaban selalu bermimpi. Nilai 3 untuk jawaban mimpi buruk atau mimpi yang tidak menyenangkan.

3. Kualitas tidur. Kebanyakan subyek normal tidurnya dalam, penderita insomnia biasanya tidurnya dangkal. Nilai yang diperoleh dalam setiap jawaban adalah : Nilai 0 untuk jawaban dalam, sulit untuk terbangun. Nilai 1 untuk jawaban terhitung tidur yang baik, tetapi sulit untuk terbangun. Nilai 2 untuk jawaban terhitung tidur yang baik, tetapi mudah untuk terbangun. Nilai 3 untuk jawaban tidur yang dangkal, mudah untuk terbangun.

4. Masuk tidur. Subyek normal biasanya dapat jatuh tertidur dalam waktu 5-15 menit. Penderita insomnia biasanya lebih lama dari 15 menit. Nilai yang diperoleh dalam setiap jawaban adalah : Nilai 0 untuk jawaban kurang dari 5 menit. Nilai 1 untuk jawaban antara 6 - 15 menit. Nilai 2 untuk jawaban antara 16 - 29 menit. Nilai 3 untuk jawaban antara 30 - 44 menit. Nilai 4 untuk jawaban antara 45 - 60 menit. Nilai 5 untuk jawaban lebih dari 1 jam.

5. Terbangun malam hari. Subyek normal dapat mempertahankan tidur sepanjang malam, kadang-kadang terbangun 1-2 kali, tetapi penderita insomnia terbangun lebih dari 3 kali. Nilai yang diperoleh dalam setiap jawaban adalah : Nilai 0 untuk jawaban tidak terbangun sama sekali. Nilai 1 untuk jawaban sekali atau dua kali terbangun. Nilai 2 untuk

jawaban tiga sampai empat kali terbangun. Nilai 3 untuk jawaban lebih dari empat kali terbangun.

6. Waktu untuk tidur kembali. Subyek normal mudah sekali untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari biasanya kurang dari 5 menit mereka dapat tertidur kembali. Penderita insomnia memerlukan waktu yang panjang untuk tidur kembali. Nilai yang diperoleh dalam setiap jawaban adalah : Nilai 0 untuk jawaban kurang dari 5 menit. Nilai 1 untuk jawaban antara 6 – 15 menit. Nilai 2 untuk jawaban antara 16 – 60 menit. Nilai 3 untuk jawaban lebih dari 60 menit.
7. Terbangun dini hari. Subyek normal dapat terbangun kapan dia ingin bangun tetapi penderita insomnia biasanya bangun lebih cepat (misal 1-2 jam sebelum waktu untuk bangun). Nilai yang diperoleh dalam setiap jawaban adalah : Nilai 0 untuk jawaban sekitar waktu bangun tidur anda. Nilai 1 untuk jawaban bangun 30 menit lebih awal dari waktu bangun tidur anda dan tidak dapat tertidur lagi. Nilai 2 untuk jawaban bangun 1 jam lebih awal dari waktu bangun tidur anda dan tidak dapat tertidur lagi. Nilai 3 untuk jawaban bangun lebih dari 1 jam lebih awal dari waktu bangun tidur anda dan tidak dapat tertidur lagi.
8. Perasaan waktu bangun. Subyek normal merasa segar setelah tidur di malam hari. Akan tetapi penderita insomnia biasanya bangun dengan tidak segar atau lesu. Nilai yang diperoleh dalam setiap jawaban adalah : Nilai 0 untuk jawaban merasa segar. Nilai 1 untuk jawaban tidak terlalu baik. Nilai 2 untuk jawaban sangat buruk

Data variabel tingkat insomnia diberikan skor dan penilaian, dimana dikatakan insomnia jika skor berada pada nilai ≥ 10 (melebihi 10) dan tidakinsomnia jika skor berada pada nilai ≤ 10 (kurang dari 10). (KPSBJ dalam Noviani, 2008)

4. Tabulasi

Dalam tabulasi ini dilakukan penyusunan dan penghitungan data dari hasil *coding* untuk kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dilakukan evaluasi (Nursalam, 2013).

5. Analisa Data

Data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *SPSS 21.00 Wilcoxon Signed Rank Test* (Hidayat, 2010). Peneliti melakukan pengujian data menggunakan statistik *Wilcoxon Signed Rank Test (Pre-Post)* terhadap satu sampel untuk mengetahui pengaruh antara variabel *independent* dan variabel *dependent* dengan skala data ordinal dan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ artinya jika hasil uji statistik menunjukkan $\alpha \leq 0,05$, maka ada pengaruh yang signifikan antara variabel *independent* dan variabel *dependent*.

3.6 Etik Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan setelah mendapat rekomendasi dari program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dan atas ijin dari Kepala Pengurus Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya. Penelitian akan dimulai dengan melakukan beberapa prosedur yang berhubungan dengan etika penelitian meliputi:

3.6.1 Lembar Persetujuan Menjadi Klien

Lembar persetujuan diberikan pada responden peneliti sudah menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang dilakukan responden bersedia menandatangani lembar persetujuan.

3.6.2 Tanpa Nama

Bagi lansia yang bersedia untuk menjadi responden peneliti tidak akan mencatat nama untuk menjaga kerahasiaan data yang diperoleh peneliti.

3.6.3 Kerahasiaan

Kerahasiaan informasi yang telah diberikan oleh responden terjamin dan menjadi tanggung jawab peneliti. Data hanya akan disajikan kepada kelompok tertentu yang berhubungan dengan penelitian ini.

3.6.4 Berbuat Baik dan Tidak Merugikan

Peneliti wajib berbuat kebaikan yang menguntungkan bagi responden, dan peneliti sekaligus mempertimbangkan kerugian yang dapat membahayakan sehingga tidak merugikan bagi responden.

3.6.5 Keadilan

Memberikan perlakuan yang sama dan adil terhadap semua responden dengan menjunjung tinggi prinsip moralitas dan kemanusiaan.

3.7 Keterbatasan Peneliti

1. Pemberian intervensi tidak sama

Di saat peneliti melakukan intervensi, waktu pemberian terapi murottal surah Al-Mulk tidak sama dikarenakan keterbatasan teman, sehingga kemungkinan mempengaruhi hasil.

2. Komunikasi kurang efektif

Di saat peneliti melakukan pre test dan post test atau wawancara, lansia tidak terlalu faham dengan apa yang di tanyakan peneliti sehingga membutuhkan 2 sampai 3 kali untuk menanyakan pada lansia

